

平成24年3月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 食生活の自立をめざそう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁 菜の花のからしあえ くだもの	牛乳, さわら, 白みそ, 昆布, かまぼこ, 豆腐	みつば, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, はくさい, 菜の花, いちご	赤飯, ジャがいも, 上白糖	779	33.3
2	自由献立					
3	ご飯 納豆 牛乳 さけの香味焼き のっぺい汁	納豆, 牛乳, さけ, 厚揚げ	葉ねぎ, しょうが, だいこん, ごぼう, しめじ, にんじん, 根深ねぎ	精白米, サラダ油, いりごま, でん粉, ごま油, さといも	819	32.7
4	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	花かつお, 干あみ, ちりめんじゃこ 牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	しょうが, こまつな, 根深ねぎ, はくさい, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ごぼう, りんご	精白米, 麦, 三温糖, ジャがいも, 黒砂糖, サラダ油, 強力粉	798	29.8
5	きつねうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ	昆布, 若どり, すしあげ, 牛乳, 青のり粉, 卵, ほしむきえび	葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい	うどん, 三温糖, 油, でん粉, いりごま, 小麦粉	829	31.6
6	自由献立					
7	やきそばサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	青のり粉, 花かつお, 豚肉, 牛乳, スキムミルク, ベーコン	トマトケチャップ, つけしょうが, 葉ねぎ, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, とうもろこし, にんにく, ネーブル	米粉パン, サラダ油, 乾めん, ホワイトルウ, ポタージュ, ジャがいも	808	29.9
8	ご飯 牛乳 赤魚の四川風 ワンタンスープ	牛乳, 赤魚, 豚肉	根深ねぎ, しょうが, きくらげ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, にんにく, もやし	精白米, いりごま, でん粉, 三温糖, 油, ワンタン皮, ジャがいも, ごま油	786	29.9
9	ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きししゃも いりどうふ	牛乳, 子持ししゃも, 卵, 押し豆腐, 若どり	ほうれんそう, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ	精白米, 胚芽ふりかけ, サラダ油, ジャがいも, 三温糖, ごま油	806	31.1
10	自由献立					
11	レーズンパン 牛乳 シーフードシチュー ハムサラダ くだもの	牛乳, いか, えび, ベビーホタテ貝, スキムミルク, ロースハム	チンゲンサイ, エリンギ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, 清見オレンジ	レーズンパン, ポタージュ, ホワイトルウ, サラダ油, ジャがいも, 上白糖,	811	32.6
12	ご飯 牛乳 チキンカツ そえ野菜 みそ汁	牛乳, 卵, 若どり, 豆腐, 中みそ, 赤みそ, 生わかめ, 油あげ	キャベツ, 青にら, たまねぎ, にんじん	精白米, 油, パン粉, 小麦粉, ジャがいも	867	29.3
13	しょうゆラーメン 牛乳 えびとジャがいものから揚げ ヨーグルト	いか, 豚肉, 牛乳, えび唐揚げ, いら大豆, ヨーグルト	チンゲンサイ, しょうが, にんにく, 葉ねぎ, しなちく, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, きくらげ	中華めん, ごま油, ジャがいも, 油	847	36.2
14	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	スキムミルク, 牛肉, 牛乳	トマトピューレー, たまねぎ, にんにく, にんじん, トマトケチャップ, とうもろこし, キャベツ	精白米, ビーフシチュー, ハヤシルウ, ジャがいも, サラダ油, 上白糖, カラーマカロニ	818	24.2