

平成24年4月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	牛乳, スキムミルク, 牛肉,	トマトケチャップ, アップルソース, にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, キャベツ, きゅうり いちご	精白米, カレールウ, サラダ油, ジャがいも, マカロニ, 上白糖	839	24.9
2	自由献立					
3	米粉パン クリ-ムチ-ズ 牛乳 ボークビーンズ パインサラダ	牛乳, ソフトチーズ, 豚肉, スキムミルク, 大豆, 荒挽ウインナー	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, パインチビット	米粉パン, 三温糖, サラダ油, ジャがいも, 上白糖	822	35.5
4	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ くだもの	牛乳, 赤魚, 豚肉	葉ねぎ, しょうが, 青にら, きくらげ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, デコボン	精白米, 油, 三温糖, でん粉, ごま油 緑豆春雨, ジャがいも	784	27.9
5	麦ご飯 牛乳 親子煮 ひじきのピーナッツあえ ミニトマト	牛乳, 高野豆腐, 卵, 若どり, ちりめんじゃこ, 干ひじき	干しいたけ, さやいんげん, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, こまつな, ミニトマト	精白米, 麦, 三温糖, サラダ油, ジャがいも, 刻みピーナッツ, 上白糖, ごま油	817	31.6
6	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草むしまん	牛乳, 豚肉, ちくわ, 厚あげ, とろろ昆布, チーズ	葉ねぎ, きくらげ, しめじ, 山菜, たまねぎ, はくさい, にんじん	うどん, ホットケーキ粉, 米粉, 甘納豆	815	30.8
7	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	牛乳, 納豆, 白みそ, さわら, 生わかめ, ゆば, 豆腐	さんしょう, さやえんどう, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, たけのこ	精白米, 上白糖, サラダ油, ジャがいも	804	35.8
8	自由献立					
9	いわしのかば焼きご飯 牛乳 切り干し大根のみそ汁 ごま酢あえ	牛乳, いわし, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐	しょうが, 青にら, しめじ, 切干しだいこん, にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	精白米, 油, 黒砂糖, でん粉, ジャがいも, 上白糖, いりごま	849	29.5
10	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 春野菜の煮物 焼きししゃも	牛乳, 牛肉, かまぼこ, 厚あげ, 子持ししゃも	菜の花ふりかけ, さやえんどう, たけのこ, こんにゃく, 干しいたけ にんじん, たまねぎ	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, ジャがいも	806	31.8
11	ミートソースめん 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 大豆たんぱく, まぐろ水煮, ブルーベリーヨーグルト	トマトピューレー, トマトケチャップ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, セロリー, エリンギ, にんにく, キャベツ, グリーンアスパラガス	ソフトめん, ビーフシチュー, ジャがいも, サラダ油, 上白糖	841	35.5
12	自由献立					
13	レーズンパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳, いか, スキムミルク, 豆乳, ベーコン	たまねぎ, とうもろこし, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, セロリー	レーズンパン, マーマレード, 油, でん粉, ボタージュ, コーンスターチ, サラダ油, ジャがいも	836	35.4