

平成24年5月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標）初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

| 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 | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | ご飯 牛乳 さけの香味焼き いりどうふ | 牛乳, さけ, 卵, 押し豆腐, 若どり | しょうが, 葉ねぎ, 干しいたけ, こまつな, にんじん, たまねぎ | 精白米, サラダ油, いりごま, ごま油, じゃがいも, 三温糖 | 808 | 37.4 |
| 2 | ちゃんぽんめん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ 一口ゼリー | 牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, 大豆, えび唐揚げ | もやし, にんじん, キャベツ, きくらげ, チンゲンサイ, にんにく, しょうが, たまねぎ | 中華めん, でん粉, ごま油, 油, じゃがいも, セリミックス | 824 | 34.7 |
| 3 | ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの | 牛乳, 若どり, 豚肉, 厚あげ, さくらえび | たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, にんじん, キャベツ, 美生柑 | 精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, でん粉, いりごま, 上白糖 | 792 | 27.1 |
| 4 | ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら みそ汁 | 牛乳, かえりちりめん, 花かつお, さわら, 卵, 赤みそ, 中みそ, 油あげ豆腐 | こまつな, しょうが, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじん | 精白米, 三温糖, 油, 小麦粉, じゃがいも | 858 | 36.8 |
| 5 | シーフードスープバゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ ミニトマト | 牛乳, スキムミルク, 白いか, えび, ベビーホタテ貝, ベーコン | たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, にんじん, パセリ, きゅうり, キャベツ, ミニトマト | ソフトめん, サラダ油, 小麦粉, 生クリーム, バター, 上白糖, じゃがいも | 797 | 32.0 |
| 6 | 自由献立 | | | | | |
| 7 | 米粉パン いちごジャム 牛乳 フルーツのベーコン巻き マカロニスープ | 牛乳, ベーコン, ポークファンク, 若どり | グリーンアスパラガス, にんじん, キャベツ, とうもろこし, こまつな, たまねぎ | 米粉パン, いちごジャム, サラダ油, じゃがいも, マカロニ | 830 | 31.7 |
| 8 | ご飯 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ | 牛乳, えび, 赤みそ, 押し豆腐, 大豆, たんぱく, 豚肉, 生くらげ | 干しいたけ, 葉ねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんじん, もやし, チンゲンサイ, キャベツ | 精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, 上白糖, いりごま | 806 | 36.0 |
| 9 | 麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの | 牛乳, がんもどき, 平天, 牛肉, 青のり粉, かえりちりめん | 干しいたけ, たまねぎ, アラスカ, たけのこ, こんにゃく, にんじん, 美生柑 | 麦, 精白米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, 上白糖 | 800 | 32.3 |
| 10 | テンペりかきあげうどん 牛乳 おひたし くだもの | 牛乳, 昆布, かまぼこ, おきあみ, 卵, 干ひじき, テンペ, いか | にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ, えのきたけ, キャベツ, こまつな, 冷凍りんご | うどん, 油, 米粉, 小麦粉, でん粉, 上白糖 | 807 | 30.2 |
| 11 | 豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁 | 牛乳, 若どり, 金山寺みそ, 昆布, 豆腐, ゆば | グリーンピース, 葉ねぎ, しょうが, もやし, チンゲンサイ, キャベツ, みつば, しめじ, たまねぎ, にんじん | 精白米, サラダ油, ローストアーモンド, 上白糖, じゃがいも | 793 | 32.1 |
| 12 | 自由献立 | | | | | |
| 13 | 豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ | 牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉, ちりめんじゃこ | 青にら, 白菜キムチ, にんにく, にんじん, チンゲンサイ, 根深ねぎ, たまねぎ, きくらげ, もやし, キャベツ | 精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, 上白糖, いりごま, じゃがいも | 804 | 31.2 |
| 14 | 玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 白身魚の香りあえ かきたま汁 | 牛乳, のり佃煮, ホキ, 豆腐, 卵, 昆布 | たまねぎ, しょうが, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ | 精白米, 玄米, 三温糖, 油, でん粉, じゃがいも | 780 | 31.0 |
| 15 | みそラーメン 牛乳 新じゃがのチーズ焼き くだもの | 牛乳, 中みそ, 赤みそ, 豚肉, いか, チーズ | もやし, キャベツ, しなちく, きくらげ, 葉ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, パセリ, とうもろこし, 冷凍みかん | 中華めん, いりごま, ごま油, バター, じゃがいも | 819 | 34.2 |
| 16 | 自由献立 | | | | | |
| 17 | 米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 甘夏かんサラダ ヨーグルト | 牛乳, スキムミルク, 牛肉, ブルーノンヨーグルト | マッシュルーム, トマトピューレー, たまねぎ, にんじん, にんにく, トマトケチャップ, セロリー, キャベツ, グリーンアスパラガス, あまなつかん | 米粉パン, ハヤシルウ, じゃがいも, サラダ油, ビーフシチュー, 上白糖 | 847 | 31.1 |
| 18 | 麦ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き 含め煮 ミニトマト | 牛乳, たちうお, 高野豆腐, たこ入りボール | ごぼう, しょうが, えだまめ, こんにゃく, にんじん, 干しいたけ, ミニトマト | 麦, 精白米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも | 830 | 34.3 |
| 19 | さけずし 牛乳 ちくわの変わり揚げ 赤だし | 牛乳, 紅鮭フレーク, ちくわ, ほしむきえび, 青のり粉, 卵, 赤みそ, 豆腐, 生わかめ | ちらしずし, たくあん, さやいんげん, たまねぎ, しめじ, 青にら, にんじん | 精白米, いりごま, 小麦粉, でん粉, 油, じゃがいも | 777 | 27.4 |
| 20 | 肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの | 牛乳, 牛肉, 油あげ, 昆布, かまぼこ, 花かつお | たまねぎ, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, 葉ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, 冷凍みかん | うどん, 黒砂糖, サラダ油 | 790 | 31.7 |
| 21 | 自由献立 | | | | | |