

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					