

平成24年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)秋の味覚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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳,中みそ,さわら,厚あげ	たまねぎ,葉ねぎ,ごぼう,しめじ,だい こん,にんじん,根深ねぎ,みかん	精白米,マヨネーズ,でん粉,ごま 油,さといも	832	30.4
2	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 華風あえ	牛乳,えび,大豆たんぱく,押し豆 腐,豚肉,赤みそ,生くらげ	にんじん,たけのこ,葉ねぎ,たまねぎ, しょうが,干ししいたけ,チンゲンサ イ,キャベツ,もやし	精白米,ごま油,三温糖,でん粉,い りごま,上白糖	802	34.1
3	ハッシュドビーフめん 牛乳 根菜サラダ	牛乳,牛肉,スキムミルク,粉チー ズ	にんじん,たまねぎ,トマトケチャッ プ,セロリー,エリンギ,キャベツ,とう もろこし,ごぼう,れんこん	ソフトめん,ハヤシルウ,ビーフシ チュー,サラダ油,いりごま,三温 糖	870	28.3
4	麦ご飯 牛乳 親子煮 いしもちじゃこの三杯酢	牛乳,若どり,高野豆腐,卵,いしも ちじゃこ	たまねぎ,にんじん,干ししいたけ ほう れんそう	精白米,麦,じゃがいも,サラダ油, 三温糖,でん粉,油	818	32.5
5	自由献立					
6	ご飯 牛乳 筑前煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳,若どり,平天,かえりちりめ ん,青のり粉	さやいんげん,ごぼう,しょうが,たけ のこ,干ししいたけ,にんじん こん にゃく,れんこん,みかん	精白米,ごま油,三温糖,いりごま, じゃがいも,上白糖	800	29.7
7	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳,豚肉,油あげ,ちくわ,卵,昆 布,花かつお	えのきたけ,しめじ,にんじん,たまね ぎ,根深ねぎ,生しいたけ,ほうれんそ う,はくさい	うどん,ごま油,上白糖,さつまい も	823	31.0
8	自由献立					
9	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳,えび,若どり,ミックスチー ズ,ベーコン	たまねぎ,パセリ,とうもろこし,チン ゲンサイ,にんじん,キャベツ	米粉パン,ブルーベリージャム,ポター ージュ,じゃがいも,マカロニ,サラ ダ油,ホワイトルウ	827	30.7
10	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,赤みそ,ベーコン	しょうが,根深ねぎ,たけのこ,キャベ ツ,青にら,たまねぎ,きくらげ,にんじ ん,とうもろこし	精白米,ごま油,三温糖,じゃがい も,緑豆春雨,フルーツ杏仁	803	27.6
11	あなご丼 牛乳 ひじきのピーナッツあえ	牛乳,あなご,卵,ちくわ,干ひじき ちりめんじゃこ	葉ねぎ,えのきたけ,ごぼう,にんじん, もやし,キャベツ,ほうれんそう	精白米,上白糖,サラダ油,ごま油, 刻みピーナッツ	793	31.1
12	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢いため	牛乳,いか,豚肉,肉団子	たまねぎ,しょうが,根深ねぎ,チンゲ ンサイ,きくらげ,しなちく,もやし,は くさい,にんじん,ピーマン,たけのこ	中華めん,ごま油,でん粉,三温糖, 油	801	30.2
13	自由献立					
14	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き チーズスープ くだもの	牛乳,ベーコン,ホキ,粉チーズ,卵 若どり	にんじん,パセリ,とうもろこし,たま ねぎ,みかん	バターロールパン,オリーブオイ ル,サラダ油,パン粉,じゃがいも	840	34.3
15	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	牛乳,高野豆腐,えび,さより,卵, 豆腐,昆布,ゆば,かまぼこ	干ししいたけ,さやいんげん,かんびよ う,にんじん,ちらしずし,みつば,たま ねぎ	精白米,三温糖,油,でん粉,小麦粉 じゃがいも	783	29.5
16	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳,中みそ,たこ入りボール,焼 き豆腐,油あげ,豚肉,茎わかめ	白菜キムチ,青にら,しめじ,にんじん, はくさい,もやし,キャベツ,切干しだ いこん,チンゲンサイ,みかん	精白米,ごま油,いりごま,三温糖	804	31.2
17	カレーめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	牛乳,スキムミルク,牛肉,大豆,生 わかめ,たこ,型抜きチーズ	アップルソース,しょうが,トマトケ チャップ,たまねぎ,にんじん,キャベ ツ	ソフトめん,サラダ油,カレー,カ レールウ,じゃがいも,上白糖	861	29.7
18	麦ご飯 牛乳 魚の塩焼き うの花いり みそ汁	牛乳,さんま,若どり,ちくわ,油あ げ,おから,牛乳,中みそ,赤みそ	しょうが,にんじん,ごぼう,こんにゃ く,葉ねぎ,こまつな,だいこん,はくさ い	精白米,麦,サラダ油,三温糖,じゃ がいも,白玉麩	835	29.8
19	自由献立					
20	きのこご飯 牛乳 魚の香味焼き 赤だし	牛乳,油あげ,ちくわ,若どり,青大 豆,さわら,赤みそ,はんぺん	干ししいたけ,にんじん,しめじ,えの きたけ,葉ねぎ,しょうが,青にら,たま ねぎ	精白米,上白糖,サラダ油,じゃが いも	827	34.6
21	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳,牛肉,焼き豆腐	根深ねぎ,こんにゃく,にんじん,ごぼ う,はくさい,たまねぎ,花切だいこん, みつば,なし	精白米,強力麩,じゃがいも,サラ ダ油,黒砂糖,三温糖,上白糖,いり ごま	809	27.0
22	きつねうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳,すしあげ,昆布,若どり,ほし むきえび,ちくわ,卵,青のり粉	たまねぎ,はくさい,えのきたけ,葉ね ぎ,にんじん,みかん	うどん,三温糖,小麦粉,でん粉,油 いりごま	860	31.8