

平成25年1月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	魚のかば焼きご飯 牛乳 七福煮なます かきたま汁	牛乳,いわし,ちくわ,油あげ,卵, 昆布	しょうが,干しいたけ,こんにゃく, たけのこ,れんこん,にんじん, 根深ねぎ,たまねぎ	精白米,黒砂糖,油,でん粉,麦, サラダ油,三温糖,じゃがいも	822	28.7
2	かうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳,餅しのだ,昆布,若どり,ちり めんじゃこ,干ひじき	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,はく さい,こまつな,もやし,みかん	うどん,三温糖,刻みピーナッツ, ごま油,上白糖	804	28.6
3	自由献立					
4	米粉パン いちじくジャム 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳,粉チーズ,豚肉,スキムミル ク,まぐろ水煮	しめじ,にんじん,ブロッコリー, カリフラワー,たまねぎ,だいこん キャベツ,とうもろこし	米粉パン,いちじくジャム,サラダ 油,ポタージュ,ホワイトルウ, じゃがいも,マヨネーズ	821	31.0
5	ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳,ままかり,平天,若どり	たけのこ,れんこん,ごぼう,にん じん,しょうが,干しいたけ,こ んにゃく,ネーブル	精白米,でん粉,油,三温糖,サラダ 油,いりごま,さといも	804	27.9
6	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉,チーズ	たまねぎ,トマトケチャップ,エリ ンギ,にんじん,セロリー,ブロッ コリー,キャベツ	ソフトめん,ビーフシチュー,ハヤ シルウ,サラダ油,上白糖	809	27.4
7	麦ご飯 牛乳 魚のちゃんちゃん焼き 白玉汁 くだもの	牛乳,中みそ,さけ,昆布,若どり	もやし,たまねぎ,キャベツ,ほう れんそう,だいこん,にんじん,え のきたけ,みかん	麦,精白米,バター,上白糖,白玉餅	839	30.0
8	自由献立					
9	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳,ちりめんじゃこ,花かつお, 干あみ,焼き豆腐,牛肉	しょうが,こまつな,たまねぎ,に んじん,こんにゃく,はくさい,ご ぼう,根深ねぎ,みかん	精白米,三温糖,強力粉,じゃがい も,黒砂糖,サラダ油	812	30.3
10	ご飯 韓国のり 牛乳 魚のヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳,韓国味付けのり,さわら,豚 肉,押し豆腐,中みそ,赤みそ	しょうが,葉ねぎ,青にら,しめじ, 白菜キムチ,にんじん,もやし,た まねぎ	精白米,サラダ油,ごま油,いりご ま,じゃがいも	795	33.9
11	卵うどん 牛乳 お好み豆 くだもの	牛乳,油あげ,卵,かまぼこ,昆布, いり大豆,かえりちりめん	にんじん,たまねぎ,はくさい,干 しいたけ,ほうれんそう,みかん	うどん,さつまいも,三温糖,油	823	29.5
12	自由献立					
13	カツサンド 牛乳 マカロニスープ くだもの	牛乳,豚肉,卵,ベーコン	キャベツ,チンゲンサイ,にんじん とうもろこし,はくさい,たまね ぎ,キウイフルーツ	丸パン,小麦粉,パン粉,油,じゃが いも,マカロニ,サラダ油	807	28.4
14	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ヨーグルト	牛乳,若どり,チーズパウダー,莖 わかめ,ブルーベリーヨーグルト	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン ピーマン,マッシュルーム,トマト ケチャップ,トマト,キャベツ,に んじん	精白米,コーンスターチ,とら豆, オリーブオイル,ひよこ豆,いりご ま,くるみ,サラダ油,ごま油,じゃ がいも,上白糖	870	27.5
15	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳,げたミンチ,油あげ,ちくわ, 豆腐,干ひじき,白みそ	葉ねぎ,にんじん,だいこん,干し しいたけ,しょうが,ごぼう,ほう れんそう,こんにゃく,ぼんかん	精白米,三温糖,ごま油,でん粉,上 白糖,いりごま	801	31.1
16	五目あんかけそば 牛乳 肉まん くだもの	牛乳,えび,いか,うずら卵,豚肉	しょうが,にんじん,チンゲンサイ きくらげ,たけのこ,もやし,たま ねぎ,はくさい,ネーブル	中華めん,ごま油,でん粉,肉まん	826	34.7
17	自由献立					