

平成25年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 食生活の自立をめざそう

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	自由献立					
2	中華丼 牛乳 華風サラダ	牛乳,えび,豚肉,いか,うずら卵, 焼き豚	しょうが,チンゲンサイ,きくらげ たけのこ,にんじん,たまねぎ, はくさい,ほうれんそう,赤ピーマン	精白米,でん粉,ごま油,上白糖,サ ラダ油,いりごま,じゃがいも	803	30.5
3	赤飯 牛乳 魚の西京焼き すまし汁 菜の花のからしあえ くだもの	牛乳,白みそ,さわら,昆布,かまぼ こ,豆腐	みつば,たまねぎ,にんじん,えの きたけ,はくさい,菜の花,いちご	赤飯,じゃがいも,上白糖	764	33.0
4	かやくうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳,厚あげ,若どり,昆布,卵,青 のり粉,ちくわ,ほしむきえび	えのきたけ,根深ねぎ,ごぼう,た まねぎ,にんじん,清見オレンジ	うどん,油,でん粉,小麦粉,いりご ま	815	31.5
5	自由献立					
6	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 コーンスープ	牛乳,卵,若どり,ベーコン	キャベツ,とうもろこし,とうもろ こし,にんじん,たまねぎ,こまつ な	米粉パン,パン粉,小麦粉,油,じゃ がいも,サラダ油	801	29.2
7	ご飯 納豆 牛乳 魚の香味焼き みそ汁	牛乳,納豆,さけ,中みそ,赤みそ, 油あげ,豆腐,生わかめ	葉ねぎ,しょうが,にんじん,青に ら,たまねぎ	精白米,いりごま,サラダ油,じゃ がいも	844	34.6
8	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 大豆の五目煮 ごま酢あえ	牛乳,牛肉,角切昆布,大豆,平天, 厚あげ	干しいたけ,こんにゃく,ごぼう にんじん,れんこん,はくさい,も やし	精白米,麦,胚芽ふりかけ,黒砂糖, サラダ油,じゃがいも,上白糖,い りごま	810	30.1
9	シーフードスープスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ 一口ゼリー	牛乳,スキムミルク,ベーコン,い か,えび,ベビーホタテ貝	チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ とうもろこし,エリンギ,キャベツ	ソフトめん,ポタージュ,ホワイ トルウ,サラダ油,じゃがいも,上白 糖,ゼリーミックス	800	27.8
10	自由献立					
11	ご飯 牛乳 焼きししゃも いり豆腐 即席漬け	牛乳,子持ししゃも,卵,押し豆腐, 若どり	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん 干しいたけ,キャベツ,たくあん	精白米,サラダ油,三温糖,ごま油, じゃがいも,いりごま	827	32.2
12	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ ヨーグルト	牛乳,スキムミルク,牛肉,ヨーグ ルト	にんじん,トマトピューレー,トマ トケチャップ,たまねぎ,とうもろ こし,キャベツ	精白米,ビーフシチュー,ハヤシル ウ,サラダ油,じゃがいも,上白糖, カラマカロニ	855	27.1
13	ご飯 牛乳 魚の四川風 ワントンスープ くだもの	牛乳,赤魚,豚肉	根深ねぎ,しょうが,たまねぎ,チ ンゲンサイ,きくらげ,たけのこ, にんじん,もやし,清見オレンジ	精白米,三温糖,いりごま,油,でん 粉,ごま油,じゃがいも,ワントン 皮	790	30.0
14	自由献立					