

平成25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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	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,うずら卵,いか,豚肉,大豆, えび唐揚げ	チンゲンサイ,きくらげ,もやし, キャベツ,たまねぎ,にんじん, しょうが	中華めん,ごま油,でん粉,じゃが いも,油,ゼリーミックス	825	30.9
2	自由献立					
3	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 魚のお茶葉入り天ぷら みそ汁	牛乳,花かつお,かえりちりめん, 卵,さわら,赤みそ,油あげ,豆腐, 中みそ	しょうが,こまつな,葉ねぎ,しめ じ,にんじん,たまねぎ	精白米,三温糖,小麦粉,油,じゃが いも	858	36.8
4	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,ベーコン,白 いか,えび,ペビーホタテ貝	とうもろこし,マッシュルーム,た まねぎ,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,生クリーム,バター, 小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃが いも	793	27.9
5	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,金山寺みそ,若どり,昆布,ゆ ば,豆腐	ピーズご飯,しょうが,葉ねぎ, キャベツ,チンゲンサイ,もやし, にんじん,みつば,たまねぎ,しめ じ	精白米,サラダ油,ローストアーモ ンド,上白糖,じゃがいも	792	32.1
6	自由献立					
7	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	牛乳,厚あげ,豚肉,中みそ,ちりめ んじゃこ	にんじん,もやし,青にら,チンゲ ンサイ,根深ねぎ,たまねぎ,きく らげ,白菜キムチ,キャベツ	精白米,三温糖,でん粉,ごま油,上 白糖,いりごま,じゃがいも	803	31.2
8	麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳,平天,牛肉,がんもどき,青の り粉,かえりちりめん	こんにゃく,アラスカ,たけのこ, たまねぎ,にんじん,干しいたけ 美生柑	精白米,麦,三温糖,サラダ油,じゃ がいも,上白糖	800	32.3
9	テンペ入りかきあげうどん 牛乳 おひたし くだもの	牛乳,昆布,卵,干ひじき,テンペ, おきあみ,いか,かまぼこ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, 葉ねぎ,こまつな,キャベツ,冷凍 りんご	うどん,米粉,油,でん粉,小麦粉, 上白糖	807	30.2
10	自由献立					
11	米粉パン いちごジャム 牛乳 フランクフルトのベーコン巻き マカロニスープ	牛乳,ボークフランク,ベーコン, 若どり	グリーンアスパラガス,こまつな, キャベツ,たまねぎ,にんじん,と うもろこし	米粉パン,いちごジャム,サラダ油 じゃがいも,マカロニ	820	28.6
12	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,厚あげ,豚肉,若どり,さくら えび	さやいんげん,干しいたけ,たま ねぎ,にんじん,キャベツ,美生柑	精白米,でん粉,サラダ油,じゃが いも,黒砂糖,上白糖,いりごま	790	27.0
13	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	しょうが,たまねぎ,にんじん,え のきたけ,葉ねぎ	玄米,精白米,三温糖,でん粉,油, じゃがいも	780	31.0
14	みそラーメン 牛乳 新じゃがのチーズ焼き くだもの	牛乳,赤みそ,中みそ,豚肉,いか, チーズ,ミックスチーズ	しょうが,葉ねぎ,きくらげ,しな ちく,もやし,キャベツ,にんじん, とうもろこし,パセリ,冷凍みかん	中華めん,ごま油,いりごま,じゃ がいも,バター	819	30.4
15	自由献立					
16	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 ンヨーグルト	トマトケチャップ,マッシュルー ム,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマトピューレー,グリーンアス パラガス,キャベツ,あまなつかん	米粉パン,ハヤシルウ,ビーフシ チュー,サラダ油,じゃがいも,上 白糖	833	27.9
17	さげご飯 牛乳 ちくわの変わり揚げ 赤だし	牛乳,紅鮭フレーク,卵,青のり粉, ほしむきえび,ちくわ,赤みそ,生 わかめ,豆腐	たくあん,さやいんげん,根深ねぎ たまねぎ,にんじん,しめじ	精白米,いりごま,油,小麦粉,でん 粉,じゃがいも	811	29.3
18	麦ご飯 牛乳 魚の塩焼き 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	えだまめ,しょうが,こんにゃく, ごぼう,にんじん,干しいたけ, ミニトマト	精白米,麦,サラダ油,じゃがいも, 三温糖	830	34.3
19	肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの	牛乳, 昆布,油あげ,かまぼこ,牛 肉, 花かつお	たまねぎ,干しいたけ,葉ねぎ, にんじん,ごぼう,こまつな,キャ ベツ,冷凍みかん	うどん,サラダ油,黒砂糖	791	31.4
20	ご飯 牛乳 黄にらしゅうまい マーボーなす 華風あえ	牛乳,黄にらしゅうまい,赤みそ, 押し豆腐,大豆たんぱく,豚肉,生 くらげ	しょうが,にんじん,たまねぎ,な す,たけのこ,きくらげ,ピーマン, もやし,キャベツ,チンゲンサイ	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油 上白糖,いりごま	851	30.3
21	自由献立					