

平成25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	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳, 中みそ, 油あげ, 焼き豆腐, たこ入りボール, 豚肉, 茎わかめ	にんにく, 白菜キムチ, はくさい, にんじん, しめじ, 青にら, キャベツ, もやし, 切干しだいこん, チンゲンサイ, みかん	精白米, ごま油, 三温糖, いらごま	806	31.3
2	ハッシュドビーフめん 牛乳 根菜サラダ	牛乳, 牛肉, 粉チーズ, スキムミルク	トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, エリンギ, セロリー, にんにく, れんこん, ごぼう, キャベツ, とうもろこし	ソフトめん, ビーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油, 三温糖	831	27.7
3	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, かまぼこ, 昆布, ゆば	にんじん, さやいんげん, かんぴょう, ちらしずしの具, 干ししいたけ, たまねぎ, みつば	精白米, 三温糖, 小麦粉, 油, でん粉, じゃがいも	783	29.5
4	自由献立					
5	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 赤みそ, 豚肉, ベーコン	しょうが, にんにく, 根深ねぎ, たけのこ, キャベツ, にんじん, きくらげ, たまねぎ, とうもろこし, 青にら	精白米, 三温糖, ごま油, 緑豆春雨, じゃがいも, フルーツ杏仁	803	27.6
6	麦ご飯 牛乳 魚のかば焼き いり煮	牛乳, いわし, 青大豆, がんもどき, 若どり	しょうが, こんにゃく, ごぼう, にんじん, 干ししいたけ	麦, 精白米, 油, でん粉, 黒砂糖, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	856	30.6
7	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳, 昆布, 卵, 油あげ, 豚肉, 花かつお	根深ねぎ, 生しいたけ, しめじ, たまねぎ, にんじん, まいたけ, ほうれんそう, はくさい	うどん, ごま油, 上白糖, さつまいも	805	28.8
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, ミックスチーズ, えび, 若どり, ベーコン	パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	米粉パン, ブルベリージャム, ホワイトルウ, ポターージュ, サラダ油, マカロニ, じゃがいも	827	30.7
10	あなご丼 牛乳 ひじきのビーナッツあえ	牛乳, ちくわ, 卵, あなご, 干ひじき, ちりめんじゃこ	葉ねぎ, ごぼう, えのきたけ, 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, 刻みビーナッツ, ごま油	796	31.2
11	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	牛乳, 豚肉, いか, 肉団子	根深ねぎ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, しなちく, きくらげ, ビーマン, たけのこ	中華めん, ごま油, でん粉, 三温糖, 油	802	30.2
12	自由献立					
13	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, ホキ, ベーコン, 卵, 粉チーズ, 若どり	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, パセリ, みかん	バターロールパン, サラダ油, オリーブオイル, じゃがいも, パン粉	840	34.3
14	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	牛乳, 厚あげ, えび, 豚肉, 生くらげ	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, もやし, キャベツ, こまつな	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, じゃがいも, 上白糖, いらごま	786	29.4
15	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, おから, ちくわ, 油あげ, 中みそ, 赤みそ	しょうが, 葉ねぎ, こんにゃく, ごぼう, にんじん, 青にら, だいこん, はくさい	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 白玉糎	835	29.7
16	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, 大豆, 牛肉, 生わかめ, たこ, チーズ	アップルソース, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, キャベツ	ソフトめん, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖	845	29.2
17	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	しょうが, さやいんげん, 干しいたけ, にんじん, れんこん, ごぼう, こんにゃく, たけのこ, みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま油, いらごま, 上白糖	800	29.7
18	自由献立					
19	きのこご飯 牛乳 魚の香味焼き 赤だし	牛乳, 青大豆, 油あげ, 若どり, さわら, 赤みそ, はんぺん	干しいたけ, えのきたけ, しめじ, にんじん, 葉ねぎ, しょうが, 青にら, たまねぎ	精白米, サラダ油, 上白糖, いらごま, じゃがいも	822	33.4
20	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, はくさい, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, みつば, 花切だいこん, なし	精白米, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, 強力粉, 上白糖, いらごま	816	27.0
21	かやくうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ くだもの	牛乳, 昆布, 若どり, 厚あげ, 青のり粉, 卵, ほしむきえび, ちくわ	葉ねぎ, えのきたけ, ごぼう, たまねぎ, にんじん, みかん	うどん, 油, でん粉, 小麦粉	813	30.2
22	自由献立					