

平成25年11月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標)感謝の気持ちで食事をしよう

| 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 | 米粉パン 牛乳 ベーコンスープ そえ野菜 セレクトA(フィッシュライ・プリン) セレクトB(ホーク・伊予柑ゼリー) | 牛乳,ベーコン,ホキ,卵,豚肉 | にんじん,とうもろこし,たまねぎ こまつな,キャベツ | 米粉パン,コーンスターチ,じゃがいも,パン粉,小麦粉,冷凍プリン, 油,伊予柑ゼリー | 831 | 29.6 |
| 2 | ご飯 ふりかけ 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ | 牛乳,若どり,かまぼこ,焼き豆腐, 青大豆,さくらえび | 大豆ふりかけ,にんじん,しめじ, こんにゃく,キャベツ | 精白米,生麸,さといも,栗,くず切 り,三温糖,いりごま,上白糖 | 817 | 29.5 |
| 3 | みそラーメン 牛乳 大学いも くだもの | 牛乳,赤みそ,豚肉,中みそ,いか | しょうが,葉ねぎ,きくらげ,しな ちく,もやし,はくさい,たまねぎ, にんじん,みかん | 中華めん,ごま油,黒砂糖,油,さつ まいも,いりごま | 850 | 26.6 |
| 4 | 自由献立 | | | | | |
| 5 | 米粉パン 牛乳 魚のマヨネーズ焼き スパゲティソテー | 牛乳,さわら,ベーコン | たまねぎ,パセリ,とうもろこし, キャベツ,にんじん,トマトケ チャップ,チンゲンサイ | 米粉パン,マヨネーズ,スパゲティ サラダ油 | 823 | 33.9 |
| 6 | ピピンバ 牛乳 わかめスープ くだもの | 牛乳,牛肉,赤みそ,生わかめ,豆腐 | にんじん,チンゲンサイ,もやし, つけしょうが,えのきたけ,たまね ぎ,葉ねぎ,みかん | 精白米,ごま油,三温糖,じゃがい も,いりごま | 788 | 26.4 |
| 7 | 麦ご飯 味付けのり 牛乳 親子煮 ままかりの三杯酢 | 牛乳,味付けのり,高野豆腐,卵,若ど り,ままかり | ほうれんそう,干しいたけ,たま ねぎ,にんじん | 精白米,麦,三温糖,サラダ油,じゃ がいも,でん粉,油 | 818 | 31.4 |
| 8 | きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ | 牛乳,牛肉,スキムミルク,ロー スハム | ちしゃとう,こまつな,とうもろこ し,えのきたけ,マッシュルーム, しめじ,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ | ソフトめん,サラダ油,生クリー ム,ポタージュ ホワイトルウ,上 白糖,さつまいも | 809 | 25.7 |
| 9 | ご飯 牛乳 魚のしょうがじょうゆ焼き 呉汁 くだもの | 牛乳,あじ,中みそ,大豆,ちくわ, 油あげ | 葉ねぎ,しょうが,にんじん,だい ごん,根深ねぎ,ごぼう,みかん | 精白米,サラダ油,三温糖,いりご ま,さといも | 785 | 33.6 |
| 10 | 自由献立 | | | | | |
| 11 | ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ | 牛乳,サワークリーム,スキムミル ク,牛肉 | たまねぎ,トマトケチャップ,トマ トピューレー,マッシュルーム,に んじん,パセリ,セロリー,キャベ ツ,とうもろこし | 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 | 821 | 24.4 |
| 12 | 麦ご飯 牛乳 魚のきのこ蒸し みそ汁 くだもの | 牛乳,さけ,赤みそ,豆腐,中みそ, 油あげ | えのきたけ,しめじ,レモン果汁, みつば,たまねぎ,こまつな,にん じん,みかん | 精白米,麦,じゃがいも | 791 | 30.1 |
| 13 | いなかうどん 牛乳 ごまあえ ミニたい焼き | 牛乳,ちくわ,若どり,厚あげ,ちり めんじゃこ | 葉ねぎ,干しいたけ,だいごん, ごぼう,にんじん,こんにゃく,は くさい,こまつな | うどん,ごま油,さといも,でん粉, 上白糖,いりごま,たい焼き | 793 | 30.9 |
| 14 | 自由献立 | | | | | |
| 15 | スイートポテトパン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ | 牛乳,荒挽ウインナー,牛肉 | パセリ,しめじ,かぶ,たまねぎ, キャベツ,にんじん,セロリー,と うもろこし,ほうれんそう,はくさ い | スイートポテトパン,サラダ油, じゃがいも,上白糖 | 796 | 27.9 |
| 16 | とり飯 牛乳 すまし汁 くだもの | 牛乳,若どり,きざみのり,昆布,豆 腐 | たまねぎ,しょうが,えのきたけ, にんじん,みつば,なし | 精白米,黒砂糖,油,でん粉,じゃが いも | 819 | 26.0 |
| 17 | 玄米ご飯 牛乳 魚のしょうが煮 じゃがいものきんぴら くだもの | 牛乳,さんま,平天,豚肉 | しょうが,にんじん,さやいんげん こんにゃく,ごぼう,たけのこ,み かん | 精白米,玄米,三温糖,ごま油,じゃ がいも,いりごま | 858 | 30.1 |
| 18 | ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト | 牛乳,うずら卵,えび,いか,豚肉, ヨーグルト | 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,れんこん | 中華めん,ごま油,でん粉,油,さつ まいも | 853 | 30.1 |
| 19 | 自由献立 | | | | | |
| 20 | ツナサンド 牛乳 クリームシチュー | 牛乳,まぐろ油漬,スキムミルク, 若どり | キャベツ,ほうれんそう,マッシュ ルーム,はくさい,たまねぎ,にん じん | 米粉パン,マヨネーズ,ポタージュ ホワイトルウ,サラダ油,じゃがい も | 798 | 29.6 |