

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(ホークカ・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