

平成25年12月 中学校 基本献立 献立表  
献立指導計画(月目標) 冬の食事について考えよう

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	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳, 結び昆布, 平天, がんもどき, 牛肉, ちりめんじゃこ	こんにゃく, だいこん, にんじん, みずな, キャベツ, たくあん, みか ん	精白米, 黒砂糖, 三温糖, さといも	805	29.5
2	麦ご飯 牛乳 松風焼き さつまい	牛乳, 干ひじき, 卵, まぐる油漬, 絞 り豆腐, 中みそ, 油あげ, 若どり, 赤 みそ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ 根深ねぎ, えのきたけ, ごぼう, だ いこん	精白米, 麦, いりごま, 三温糖, ごま 油, さつまいも	833	30.4
3	たらこスープパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, たらこ, 青大豆	たまねぎ, にんじん, パセリ, しめ じ, キャベツ, なし	ソフトめん, じゃがいも, ホワイト ルウ, ポタージュ, バター, 上白糖, サラダ油, ミックス豆	802	27.3
4	ご飯 牛乳 魚の香味揚げ すいとん	牛乳, 赤みそ, あじ, スキムミルク, 油あげ, 若どり	しょうが, ごぼう, 葉ねぎ, だいこ ん, にんじん	精白米, 油, でん粉, 米粉, 小麦粉	813	30.5
5	自由献立					
6	中華丼 牛乳 揚げしゅうまい くだもの	牛乳, うずら卵, いか, 豚肉, えび, しゅうまい	チンゲンサイ, しょうが, きくらげ たけのこ, もやし, はくさい, たま ねぎ, にんじん, なし	精白米, でん粉, ごま油, 麦, 油	802	30.2
7	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚のゆずみそかけ にらたま汁	牛乳, ひじきふりかけ, 白みそ, さ わら, 中みそ, 豆腐, 卵	ゆず, たまねぎ, にんじん, えのき たけ, 青にら	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, じゃがいも	777	32.3
8	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 卵, 干ひじき, 大豆, おきあ み, いか 昆布, かまぼこ	たまねぎ, ごぼう, にんじん, えの きたけ, 葉ねぎ, はくさい, ほうれ んそう	うどん, さつまいも, 油, でん粉, 米 粉, 小麦粉, ローストアーモンド, 上白糖	833	32.5
9	自由献立					
10	米粉パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ くだもの	牛乳, 粉チーズ, サワークリーム, 牛肉, チーズ	トマトケチャップ, マッシュルー ム, かぶ, たまねぎ, にんじん, レモ ン果汁, キャベツ, ブロッコリー, キウイフルーツ	米粉パン, ビーフシチュー, サラダ 油, じゃがいも, 上白糖	797	27.4
11	チキンライス 牛乳 魚の香草焼き クリームスープ	牛乳, チキンライスの具, 粉チーズ さけ, スキムミルク, ベーコン	香草ミックス, とうもろこし, チン ゲンサイ, マッシュルーム, たまね ぎ, にんじん	精白米, パン粉, サラダ油, ホワイ トルウ, ポタージュ, じゃがいも	791	32.8
12	ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳, 角切昆布, 大豆, 厚あげ, 平天 牛肉, 花かつお	こんにゃく, 干しいたけ, ごぼう にんじん, れんこん, 切干しいこ ん, キャベツ, こまつな, みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油, じゃが いも	825	30.0
13	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳, 中みそ, 赤みそ, 豚肉, いか, ベビーホタテ貝, 焼き豚, ヨーグル ト	もやし, たまねぎ, 根深ねぎ, にん じん, とうもろこし, しょうが, ほ うれんそう	中華めん, バター, いりごま, ごま 油, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	831	33.6
14	自由献立					
15	米粉パン ピオーネジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり, ベーコン	たまねぎ, かぼちゃ, かぼちゃペ ースト, こまつな, トマトケチャップ キャベツ, かぶ, にんじん	米粉パン, ニューオーネ <sup>®</sup> ジャム, サラダ油 三温糖, じゃがいも	802	28.8