

平成26年1月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画(月目標) 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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 魚のしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます みそ汁	牛乳,あじ,油あげ,ちくわ,生わかめ,豆腐,赤みそ,中みそ	根深ねぎ,しょうが,こんにゃく,たけのこ,干しいたけ,にんじん,れんこん,青にら,たまねぎ,だいこん	精白米,いりごま,サラダ油,三温糖,さつまいも	790	33.2
2	カうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳,昆布,餅しのだ,若どり,干ひじき,ちりめんじゃこ	にんじん,葉ねぎ,たまねぎ,はくさい,こまつな,もやし,みかん	うどん,上白糖,ローストアーモンド,ごま油	799	28.4
3	自由献立					
4	米粉パン いちごジャム 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳,スキムミルク,粉チーズ,牛肉,まぐろ水煮	しめじ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ,だいこん,キャベツ,とうもろこし	米粉パン,いちごミックスジャム,ホワイトルウ,サラダ油,ポータージュ,じゃがいも,マヨネーズ	842	30.3
5	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり	牛乳,のり佃煮,ままかり,平天,若どり	こんにゃく,しょうが,干しいたけ,れんこん,ごぼう,にんじん,たけのこ	精白米,麦,油,でん粉,三温糖,サラダ油,いりごま,さといも	785	28.0
6	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉,チーズ	トマトケチャップ,セロリー,エリンギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	ソフトめん,ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,上白糖	818	27.5
7	ご飯 牛乳 魚の甘酢あんかけ 中華コーンスープ くだもの	牛乳,赤魚,卵,ベーコン	しょうが,葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,きくらげ,とうもろこし,とうもろこし,ネーブル	精白米,でん粉,三温糖,油,じゃがいも,ごま油	802	28.6
8	自由献立					
9	麦ご飯 牛乳 魚のちゃんちゃん焼き 白玉汁	牛乳,中みそ,スキムミルク,さけ,かまぼこ,昆布	キャベツ,たまねぎ,もやし,だいこん,えのきたけ,ほうれんそう,にんじん	麦,精白米,バター,上白糖,白玉餅	789	28.4
10	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳,赤みそ,押し豆腐,豚肉,えび,大豆たんぱく,茎わかめ,ロース火腿	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,葉ねぎ,キャベツ	精白米,ごま油,でん粉,三温糖,緑豆春雨,上白糖	802	31.9
11	親子うどん 牛乳 ごまあえ くだもの	牛乳,若どり,油あげ,昆布,卵,ちりめんじゃこ	たまねぎ,にんじん,はくさい,しめじ,根深ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,みかん	うどん,いりごま,ねりごま,上白糖	771	30.0
12	自由献立					
13	カツサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳,卵,豚肉,ベーコン	キャベツ,チンゲンサイ,とうもろこし,はくさい,たまねぎ,にんじん	丸パン,小麦粉,油,パン粉,サラダ油,マカロニ,じゃがいも	792	27.9
14	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ヨーグルト	牛乳,チーズパウダー,若どり,茎わかめ,ブルーベリーヨーグルト	黄ピーマン,トマト,マッシュルーム,トマトケチャップ,ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ,キャベツ,にんじん	精白米,コーンスターチ,オリーブオイル,ひよこ豆,とら豆,くるみ,上白糖,サラダ油,いりごま,じゃがいも,ごま油	860	26.7
15	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳,油あげ,げたミンチ,ちくわ,白みそ,豆腐,干ひじき	しょうが,葉ねぎ,干しいたけ,にんじん,だいこん,ごぼう,ほうれんそう,こんにゃく,ぼんかん	精白米,ごま油,三温糖,でん粉,上白糖,いりごま	801	31.1
16	五目あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳,いか,えび,豚肉,うずら卵,ままかりぎょうざ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,はくさい,しょうが,チンゲンサイ,きくらげ,ネーブル	中華めん,でん粉,ごま油,油	778	31.9
17	自由献立					
18	スイートポテトパン 牛乳 タンドリーチキン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳,ヨーグルト,若どり,スキムミルク,ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな	スイートポテトパン,サラダ油,白いんげん豆	785	32.3