

平成26年2月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画(月目標) 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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	魚のかば焼きご飯 牛乳 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳,いわし,ほしむきえび,油あげ,豆腐,中みそ,生わかめ,赤みそ	しょうが,切干しだいこん,葉ねぎ,たまねぎ,にんじん	精白米,でん粉,黒砂糖,油,サラダ油,じゃがいも	857	29.0
2	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳,ちりめんじゃこ,干しひじき,干あみ,牛肉,焼き豆腐	しょうが,こんにゃく,にんじん,ごぼう,たまねぎ,はくさい,根深ねぎ,ぼんかん	精白米,三温糖,強力粉,じゃがいも,サラダ油,黒砂糖	802	29.0
3	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳,スキムミルク,豚肉,ミニウインナー	干しぶどう,トマトケチャップ,アップルソース,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,とうもろこし	ソフトめん,カレールウ,サラダ油,じゃがいも,上白糖	813	26.4
4	麦ご飯 牛乳 魚のごま焼き 吉野煮 くだもの	牛乳,さわら,若どり,うずら卵,青大豆,厚あげ	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,いちご	麦,精白米,サラダ油,いりごま,くず粉,三温糖,さといも	859	38.4
5	自由献立					
6	ライス 牛乳 ピフストロガノフ ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳,サワークリーム,スキムミルク,牛肉	トマトケチャップ,セロリー,エリンギ,たまねぎ,にんじん,トマトピューレー,キャベツ,とうもろこし,キウイフルーツ	精白米,ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,上白糖,じゃがいも	840	24.6
7	キムチラーメン 牛乳 春巻 ナムル	牛乳,豚肉,中みそ,赤みそ,春巻,生わかめ	たまねぎ,青にら,きくらげ,しなちく,はくさい,にんじん,白菜キムチ,こまつな,キャベツ,もやし	中華めん,ごま油,油,いりごま,上白糖	838	26.7
8	自由献立					
9	米粉パン 牛乳 チョコクリーム 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	牛乳,卵,大豆たんぱく,豚肉,若どり,ベーコン	パセリ,トマトケチャップ,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,チョコクリーム,サラダ油,じゃがいも,上白糖,マカロニ	783	28.6
10	中華丼 牛乳 華風サラダ	牛乳,うずら卵,豚肉,いか,えび,焼き豚	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ,ほうれんそう,赤ピーマン	精白米,ごま油,でん粉,上白糖,サラダ油,いりごま,じゃがいも	770	29.8
11	菜めし 牛乳 白身魚の香りあえ 呉汁	牛乳,花かつお,ちりめんじゃこ,ホキ,中みそ,大豆,油あげ,ちくわ	みずな,こまつな,レモン果汁,ごぼう,葉ねぎ,だいこん,にんじん	麦,精白米,上白糖,サラダ油,いりごま,三温糖,でん粉,油,さといも	813	33.5
12	五目うどん 牛乳 豆豆蒸しまん くだもの	牛乳,昆布,厚あげ,かまぼこ,若どり,大豆,豆乳,黒豆	干しいたけ,こんにゃく,たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,きんかん	うどん,米粉,ホットケーキ粉	795	28.7
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 白菜のシチュー チーズサラダ	牛乳,スキムミルク,若どり,チーズ	ほうれんそう,はくさい,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	レーズンパン,ポタージュ,マカロニ,じゃがいも,サラダ油,ホワイトルウ,上白糖	808	27.0
15	玄米ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け くだもの	牛乳,焼き豆腐,いか,若どり,卵,げたミンチ	根深ねぎ,しめじ,はくさい,にんじん,しょうが,花切だいこん,せり,ぼんかん	精白米,玄米,三温糖,くず切り,小麦粉,でん粉,さといも,いりごま,上白糖	790	30.9
16	ご飯 牛乳 魚の照り焼き おかかあえ 黄にらのすまし汁	牛乳,ぶり,花かつお,豆腐,昆布	にんじん,こまつな,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ,黄にら	精白米,三温糖,じゃがいも	779	32.1
17	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳,豚肉,かまぼこ,ヨーグルト	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,チンゲンサイ,れんこん	中華めん,ごま油,さつまいも,油	801	26.9
18	ご飯 牛乳 大豆の五目煮 ごま酢あえ くだもの	牛乳,角切昆布,大豆,厚あげ,牛肉,平天	にんじん,ごぼう,干しいたけ,こんにゃく,もやし,キャベツ,いよかん	精白米,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,いりごま,上白糖	832	30.1
19	自由献立					