

平成26年3月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 食生活の自立をめざそう

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	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳,いか,まぐろ油漬,手巻きのり,油あげ,赤みそ,豆腐	キャベツ,ちらしずしの具,しめじ,葉ねぎ,たまねぎ,にんじん	精白米,油,でん粉,マヨネーズ,白玉麩,じゃがいも	796	28.6
2	自由献立					
3	かやくうどん 牛乳 吉備路豆 くだもの	牛乳,かまぼこ,油あげ,若どり,昆布,いり大豆,スキムミルク,青のり粉	葉ねぎ,えのきたけ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ネーブル	うどん,三温糖	802	34.3
4	赤飯 牛乳 魚の西京焼き 菜の花のからしあえ すまし汁 くだもの	牛乳,さわら,白みそ,昆布,かまぼこ,豆腐	菜の花,はくさい,みつば,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,いちご	赤飯,上白糖,じゃがいも	763	33.0
5	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 野菜スープ	牛乳,卵,若どり,ベーコン	キャベツ,ケチャップソース,こまつな,とうもろこし,たまねぎ,にんじん	米粉パン,油,パン粉,小麦粉,じゃがいも,サラダ油	794	28.9
6	ご飯 牛乳 魚の四つだれかけ ワンタンスープ くだもの	牛乳,赤魚,豚肉	根深ねぎ,しょうが,きくらげ,チンゲンサイ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし,清見オレンジ	精白米,いりごま,三温糖,油,でん粉,ごま油,じゃがいも,ワンタン皮	783	29.8
7	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた	牛乳,厚揚げ,牛肉,白みそ,わかめ,いか	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,わけぎ	精白米,麦,胚芽ふりかけ,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,三温糖,上白糖	795	28.2
8	シーフードスープスパゲティ 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳,ベビーホタテ貝,えび,白いか,ベーコン,スキムミルク,ヨーグルト	にんじん,たまねぎ,とうもろこし,エリンギ,チンゲンサイ,ブロッコリー,キャベツ	ソフトめん,サラダ油,ホワイトルウ,ポタージュ,上白糖	797	29.8
9	自由献立					
10	黒糖パン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き 卵スープ	牛乳,ミックスチーズ,ベーコン,卵,若どり	パセリ,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ	黒糖パン,サラダ油,じゃがいも,白いんげん豆	791	31.3
11	ご飯 牛乳 豚肉と大根のしょうが煮 みそ汁 くだもの	牛乳,豚肉,中みそ,赤みそ,生わかめ,油あげ,豆腐	だいこん,しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな,清見オレンジ	精白米,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも	799	31.7
12	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉	トマトピューレー,トマトケチャップ,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,キャベツ	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,カラマカロニ	823	24.1
13	コーンラーメン 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ 一口ゼリー	牛乳,焼き豚,豚肉,えび唐揚げ,大豆	しょうが,チンゲンサイ,きくらげ,もやし,たまねぎ,キャベツ,にんじん,とうもろこし	中華めん,ごま油,油,じゃがいも,でん粉,ゼリーミックス	822	28.9
14	ご飯 納豆 牛乳 魚の香味焼き けんちん汁	牛乳,納豆,さけ,油あげ,絞豆腐	しょうが,葉ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,しめじ	精白米,いりごま,サラダ油,ごま油,さといも	819	33.4
15	ご飯 牛乳 焼きししゃも いり豆腐 即席漬け	牛乳,子持ししゃも,若どり,卵,押し豆腐	ほうれんそう,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,たくあん	精白米,サラダ油,ごま油,じゃがいも,三温糖,いりごま	818	31.4