

平成26年5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画(月目標) 初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 甘夏かんサラダ ヨーグルト	牛乳, スキムミルク, 牛肉, ヨーグルト	トマトケチャップ, トマトピューレー, セロリー, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, キャベツ, あまなつかん, グリーンアスパラガス	米粉パン, ビーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油, ジャがいも, 上白糖	862	28.8
3	かきあげうどん 牛乳 おひたし くだもの	牛乳, かまぼこ, 昆布, アミエビ, いか, 大豆, 干ひじき, 卵	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, キャベツ, こまつな, 冷凍りんご	うどん, 油, でん粉, 小麦粉, 米粉, 上白糖	798	28.8
4	麦ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き 含め煮 くだもの	牛乳, たちうお, 高野豆腐, たこ入りボール	干しいたけ, しょうが, えだまめにんじん, ごぼう, こんにゃく, 冷凍みかん	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, ジャがいも	855	34.7
5	自由献立					
6	玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 白身魚の香りあえ かきたま汁	牛乳, のり佃煮, ホキ, 昆布, 卵, 豆腐	しょうが, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, えのきたけ	精白米, 玄米, 三温糖, 油, でん粉, ジャがいも	779	30.8
7	ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳, がんもどき, 平天, 牛肉, 青のり粉, かえりちりめん	干しいたけ, アラスカ, たけのこ, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, 美生柑	精白米, ジャがいも, 三温糖, サラダ油, 上白糖	821	32.4
8	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ ミニトマト	牛乳, 中みそ, 豚肉, 赤みそ, 大豆たんぱく, 焼き豚	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 干しいたけ, たけのこ, 葉ねぎ, チンゲンサイ, ミニトマト	中華めん, でん粉, 三温糖, ごま油, 上白糖, サラダ油, ジャがいも	784	28.6
9	自由献立					
10	米粉パン いちごジャム 牛乳 フランクフルトのベーコン巻き マカロニスープ	牛乳, ベーコン, ポークフランク, 若どり	グリーンアスパラガス, とうもろこし, こまつな, たまねぎ, にんじん, キャベツ	米粉パン, いちごジャム, サラダ油, ジャがいも, マカロニ	820	28.6
11	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉, ちりめんじゃこ	青にら, 白菜キムチ, チンゲンサイ, もやし, きくらげ, 根深ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ	精白米, ごま油, 三温糖, でん粉, ジャがいも, いりごま	799	31.1
12	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら みそ汁	牛乳, 花かつお, かえりちりめん, 卵, さわら, 赤みそ, 油あげ, 中みそ	しょうが, こまつな, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじん	精白米, 三温糖, 油, 小麦粉, ジャがいも	846	35.3
13	シーフードスープパゲティ 牛乳 茎わかめのサラダ	牛乳, スキムミルク, ペビーホタテ貝, えび, 白いか, ベーコン, 茎わかめ	パセリ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, もやし, キャベツ	ソフトめん, サラダ油, 小麦粉, パター, 生クリーム, ジャがいも, 上白糖	782	28.0
14	自由献立					
15	スイートポテトパン 牛乳 なすのミートグラタン コーンスープ	牛乳, ミックスチーズ, 大豆たんぱく, 牛肉, ベーコン	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, なす, トマトピューレー, とうもろこし, とうもろこし, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ	スイートポテトパン, 三温糖, サラダ油, ジャがいも	790	27.4
16	麦ご飯 牛乳 ジャがいものそばろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの	牛乳, 若どり, 厚あげ, 豚肉, さくらえび	さやいんげん, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 美生柑	麦, 精白米, でん粉, 黒砂糖, ジャがいも, サラダ油, いりごま, 三温糖	780	27.0
17	さけご飯 牛乳 ちくわの変わり揚げ 赤だし	牛乳, 紅鮭フレーク, 青のり粉, 卵, ちくわ, ほしむきえび, 赤みそ, わかめ, 豆腐	さやいんげん, たくあん, 根深ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじん	精白米, いりごま, 油, 小麦粉, でん粉, ジャがいも	802	28.2
18	肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの	牛乳, 昆布, 油あげ, かまぼこ, 牛肉, 花かつお	葉ねぎ, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 冷凍みかん	うどん, 黒砂糖, サラダ油	790	31.4
19	豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁	牛乳, 若どり, 金山寺みそ, 昆布, ゆば, 豆腐	ピースご飯の具, 葉ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, にんじん, みつば, たまねぎ, えのきたけ	精白米, サラダ油, ローストアーモンド, 上白糖, ジャがいも	793	32.1
20	自由献立					