

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食分 (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 | | | | | |