

平成27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	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	カウどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳, 若どり, 餅しのだ, 昆布, 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, 三温糖, 上白糖, ごま油, ローストアーモンド	802	28.5
2	自由献立					
3	米粉パン いちじくジャム 牛乳 さといものグラタン 野菜スープ	牛乳, ミックスチーズ, 若どり, ベーコン	パセリ, マッシュルーム, たまねぎ, れんこん, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, とうもろこし	米粉パン, いちじくジャム, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, ポタージュ, ホワイトルウ, サラダ油, さといも	786	28.3
4	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳, あじ, 油あげ, ほしむきえび, わかめ, 中みそ, 豆腐, 赤みそ	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, 切干しだいこん, たまねぎ, こまつな, だいこん	精白米, いりごま, 三温糖, サラダ油, 黒砂糖, さつまいも	790	32.5
5	ハッシュドビーフめん 牛乳 フロコリーのサラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉, チーズ	エリンギ, トマトケチャップ, セロリ, たまねぎ, にんじん, ブロccoli, キャベツ	ソフトめん, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油, 上白糖	812	27.6
6	麦ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳, ままかり, 平天, 若どり	れんこん, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, ネーブル	精白米, 麦, 三温糖, 油, でん粉, サラダ油, いりごま, さといも	794	27.9
7	自由献立					
8	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, プルーンヨーグルト	トマトケチャップ, トマト, たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, マッシュルーム, にんじん, キャベツ	精白米, コーンスターチ, オリーブオイル, ひよこ豆, たら豆, ごま油, じゃがいも, 上白糖, くるみ, いりごま, サラダ油	858	26.8
9	麦ご飯 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白玉汁	牛乳, さけ, 中みそ, スキムミルク, 昆布, かまぼこ	キャベツ, たまねぎ, もやし, ほうれんそう, えのきたけ, だいこん, にんじん	麦, 精白米, 上白糖, バター, 白玉餅	800	28.5
10	親子うどん 牛乳 お好み豆 くだもの	牛乳, 油あげ, 卵, 若どり, 昆布, いたり大豆, かえりちりめん	はくさい, 葉ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, みかん	うどん, 三温糖, さつまいも, 油	847	31.0
11	自由献立					
12	カツサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン	キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし, たまねぎ, はくさい	丸パン, パン粉, 油, 小麦粉, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	788	27.9
13	ご飯 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 韓国味付けのり, さわら, 赤みそ, 中みそ, 押し豆腐, 豚肉	しょうが, 葉ねぎ, 青にら, にんじん, たまねぎ, もやし, 白菜キムチ, しめじ	精白米, サラダ油, ごま油, いりごま, トック, じゃがいも	823	33.4
14	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳, 油あげ, ちくわ, げたミンチ, 干ひじき, 豆腐, 白みそ	しょうが, にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, 葉ねぎ, ほうれんそう, こんにゃく, ぼんかん	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, さといも, 上白糖, いりごま	778	30.8
15	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, うずら卵, 豚肉, ぎょうざ	たまねぎ, しょうが, もやし, にんじん, はくさい, たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, ネーブル	中華めん, ごま油, でん粉, 油	785	32.0
16	自由献立					
17	スイートポテトパン 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉, 粉チーズ, まぐろ水煮	しめじ, たまねぎ, カリフラワー, ブロccoli, にんじん, だいこん, キャベツ, とうもろこし	スイートポテトパン, ポタージュ, ホワイトルウ, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, サラダ油, じゃがいも, マヨネーズ	853	31.1