

平成27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	
		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	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花のからしあえ すまし汁 くだもの	牛乳, 白みそ, さわら, かまぼこ, 昆布, 豆腐	菜の花, はくさい, えのきたけ, みつば, にんじん, たまねぎ, いちご	赤飯, 上白糖, じゃがいも	763	32.9
2	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 大豆の五目煮 ごま酢あえ	牛乳, 角切昆布, 大豆, 厚あげ, 平天, 牛肉, わかめ	ごぼう, 干ししいたけ, こんにゃくにんじん, もやし, キャベツ	精白米, 麦, 胚芽ふりかけ, サラダ油, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, いらごま	809	30.2
3	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳, いか, 豚肉	もやし, しょうが, 葉ねぎ, とうもろこし, はくさい, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ, れんこん, ネーブル	中華めん, ごま油, 油, さつまいも	788	26.6
4	自由献立					
5	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 コーンスープ	牛乳, 卵, 若どり, ベーコン	キャベツ, ケチャップソース, とうもろこし, 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, サラダ油, じゃがいも	805	29.3
6	ご飯 納豆 牛乳 さけの香味焼き みそ汁	牛乳, 納豆, さけ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, しめじ, 青にら, だいこん, たまねぎ, にんじん	精白米, サラダ油, いらごま, じゃがいも	793	36.3
7	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳, 厚あげ, 牛肉, 白みそ, わかめ, いか	こんにゃく, たまねぎ, にんじん, わけぎ, いよかん	精白米, 三温糖, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	823	28.2
8	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ハムサラダ くだもの	牛乳, ベーコン, スキムミルク, いか, えび, ベビーホタテ貝, ロース, ハム	エリンギ, とうもろこし, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, キャベツ, 清見オレンジ	ソフトめん, サラダ油, ボター, ジュ, ホワイトルウ, じゃがいも, 上白糖	806	30.7
9	自由献立					
10	黒糖パン 牛乳 ホキのオーロラソースあえ 白いんげん豆と卵のスープ	牛乳, 白みそ, ホキ, ベーコン, 卵	パセリ, トマトケチャップ, たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん	黒糖パン, サラダ油, 油, でん粉, 三温糖, 白いんげん豆	800	33.7
11	11 ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, スキムミルク, ヨーグルト	トマトピューレー, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, 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, カラーマカロニ	855	27.0
12	自由献立					
13	13 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, 青のり粉, スキムミルク, いら大豆	ごぼう, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, 清見オレンジ	うどん, 三温糖	800	34.3
14	14 ご飯 牛乳 赤魚の四川だれかけ 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, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, もやし, きくらげ, りんご	精白米, 三温糖, 油, でん粉, いらごま, ごま油, じゃがいも, ワンタン皮	802	29.5
15	自由献立					
16	16 中華丼 牛乳 華風サラダ くだもの	牛乳, うずら卵, いか, 豚肉, えび, 焼豚	しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン, デコボン	精白米, ごま油, でん粉, いらごま, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	829	30.6
17	17 ご飯 牛乳 焼きししゃも いりどうふ 即席漬け	牛乳, 子持ししゃも, 卵, 押し豆腐, 若どり	こまつな, 干しいたけ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, たくあん	精白米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, ごま油, いらごま	817	31.3