

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 |