

平成27年4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	ミートソースめん 牛乳 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳, 粉チーズ, 大豆, 豚肉, ヨーグルト	トマトピューレー, ビーマン, エリンギ, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, セロリー, きゅうり, キャベツ	ソフトめん, ビーフシチュー, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	840	31.3
2	自由献立					
3	自由献立					
4	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ くだもの	牛乳, スキムミルク, 牛肉	トマトケチャップ, アップルソース, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, いちご	精白米, サラダ油, カレールウ, じゃがいも, 上白糖, マカロニ	852	25.1
5	麦ご飯 牛乳 さけの香味焼き いりどうふ	牛乳, さけ, 卵, 押し豆腐, 若どり	葉ねぎ, しょうが, にんじん, こまつな, 干しいたけ, たまねぎ	精白米, 麦, サラダ油, いりごま, ごま油, 三温糖, じゃがいも	807	37.6
6	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	厚あげ, ちくわ, 豚肉, とろろ昆布, チーズ	山菜, しめじ, きくらげ, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, はくさい	うどん, 甘納豆, 米粉, ホットケーキ粉	816	30.8
7	自由献立					
8	レーズンパン 牛乳 いかのマーマレード味 野菜と豆乳のスープ	牛乳, いか, 豆乳, スキムミルク, ベーコン	レタス, セロリー, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, チンゲンサイ	レーズンパン, 油, マーマレード, でん粉, コーンスターチ, ポタージュ, サラダ油, じゃがいも	832	32.9
9	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢あえ 春大根のおろしみそ汁	牛乳, いわし, 中みそ, 油あげ, 豆腐, 赤みそ	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, だいこん	精白米, でん粉, 黒砂糖, 油, 上白糖, いりごま, じゃがいも	848	29.4
10	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	牛乳, 子持ししゃも, 厚あげ, かまぼこ, 牛肉	菜の花ふりかけ, さやえんどう, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, たけのこ	麦, 精白米, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	805	31.7
11	しょうゆラーメン 牛乳 えびとじゃがいものからあげ	牛乳, 焼豚, 豚肉, えび唐揚げ, 大豆	しょうが, にんじん, 葉ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, しなちく, もやし, たまねぎ, キャベツ	中華めん, ごま油, 油, でん粉, じゃがいも	798	28.5
12	自由献立					
13	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳, ソフトチーズ, スキムミルク, 大豆, 豚肉, 荒挽ウインナー	トマトケチャップ, さやいんげん, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, パインチビット, みかん缶, 黄桃缶	米粉パン, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, カットゼリー	841	33.2
14	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳, ちくわ, 若どり, 卵, 高野豆腐, 干ひじき, ちりめんじゃこ	葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, ミニトマト	精白米, 三温糖, サラダ油, ローストアーモンド, 上白糖, ごま油	812	32.4
15	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 若竹汁	牛乳, 納豆, 白みそ, さわら, わかめ, ゆば, 豆腐	さんしょう, さやえんどう, たまねぎ, たけのこ, にんじん	精白米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも	802	35.5
16	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ くだもの	牛乳, 赤魚, ベーコン	葉ねぎ, しょうが, こまつな, きくらげ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, デコボン	精白米, 三温糖, でん粉, 油, じゃがいも, ごま油, 緑豆春雨	780	26.7