

平成27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	
		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	自由献立					
2	自由献立					
3	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	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, セロリー, あまなつかん, グリーンアスパラガス, キャベツ	米粉パン, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	856	28.7
4	麦ご飯 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, かえりちりめん, 花かつお, 卵, さわら, 平天, 赤みそ, 中みそ	こまつな, しょうが, 葉ねぎ, しめじ, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, 三温糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	804	33.6
5	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	牛乳, 中みそ, 豚肉, 厚あげ, ちりめんじゃこ	白菜キムチ, 青にら, もやし, 根深ねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ, たまねぎ, キャベツ	精白米, ごま油, でん粉, 三温糖, じゃがいも, いりごま	798	31.0
6	肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの	牛乳, 油あげ, 昆布, 牛肉, かまぼこ, 花かつお	たまねぎ, 葉ねぎ, 干しいたけ, にんじん, ごぼう, こまつな, キャベツ, 冷凍みかん	うどん, 黒砂糖, サラダ油	790	31.4
7	自由献立					
8	スイートポテトパン 牛乳 ミートグラタン コンソープ	牛乳, 大豆たんぱく, 牛肉, ミックステーズ, ベーコン	なす, トマトケチャップ, トマトピューレー, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, とうもろこし, チンゲンサイ	スイートポテトパン, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	795	27.5
9	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの	牛乳, 豚肉, 若どり, 厚あげ, 青大豆, さくらえび	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, 美生柑	麦, 精白米, じゃがいも, サラダ油, 黒砂糖, でん粉, 三温糖, いりごま	789	27.6
10	さけご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	牛乳, 紅鮭フレーク, ちくわ, 卵, 青のり粉, 豆腐, わかめ, 赤だしみそ, 赤みそ	さやいんげん, たくあん, にんじん, 根深ねぎ, しめじ, たまねぎ	精白米, いりごま, 油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも	799	28.0
11	シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ くだもの	牛乳, えび, スキムミルク, ベビーホタテ貝, ベーコン, 白いか	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, 冷凍りんご	ソフトめん, 生クリーム, 小麦粉, バター, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	850	28.8
12	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, 金山寺みそ, 若どり, 昆布, ゆば, 豆腐	グリーンピース, しょうが, 葉ねぎ, 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, 上白糖, ローストアーモンド, じゃがいも	792	32.0
13	自由献立					
14	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, 豆腐, 昆布, 卵	たまねぎ, しょうが, にんじん, えのきたけ, 青にら	玄米, 精白米, でん粉, 油, 三温糖, じゃがいも	778	30.8
15	ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの	牛乳, 平天, 牛肉, がんもどき, 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, たまねぎ, にんじん, 美生柑	精白米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	821	32.4
16	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ ミニトマト	牛乳, 赤みそ, 中みそ, 大豆, 豚肉, 焼豚	葉ねぎ, しょうが, たけのこ, きくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, ミニトマト	中華めん, ごま油, 三温糖, でん粉, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	798	29.7
17	自由献立					
18	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけの香草焼き マカロニスープ くだもの	牛乳, 粉チーズ, さけ, 若どり	香草ミックス, たまねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, にんじん, 冷凍みかん	米粉パン, いちごジャム, パン粉, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	847	33.0