

平成27年10月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 秋の味覚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	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	牛乳, さんま, 若どり, はんぺん, おから, 油あげ, 赤みそ, 赤だしみそ	しょうが, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 葉ねぎ, 根深ねぎ, たまねぎ	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	840	29.8
2	自由献立					
5	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	牛乳, 卵, さより, えび, かまぼこ, 昆布, 豆腐, 高野豆腐, ゆば	さやいんげん, 干ししいたけ, にんじん, ちらしずしの具, かんぴょう, みつば, たまねぎ	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 油	783	29.5
6	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳, 豚肉, さつまあげ, 茎わかめ, 中みそ, 焼き豆腐	しめじ, 白菜キムチ, 青にら, にんじん, にんにく, はくさい, 切干しだいこん, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, いりごま, ごま油	795	29.2
7	かやくうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳, 卵, 若どり, ちくわ, ほしむきえび, 青のり粉, 昆布, 厚あげ	にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ, ごぼう, たまねぎ, ぶどう	うどん, でん粉, 小麦粉, いりごま, ごま油, 油	807	29.9
8	自由献立					
9	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳, 若どり, ベーコン, えび, ミックスチーズ	パセリ, たまねぎ, チンゲンサイ, キャベツ, にんじん, とうもろこし	米粉パン, マカロニ, じゃがいも, ブルーベリージャム, ホワイトルウ, ポタージュ, サラダ油	824	29.8
13	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	牛乳, 卵, ちくわ, あなご, ちりめんじゃこ, 干ひじき	ごぼう, えのきたけ, にんじん, 葉ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	精白米, 上白糖, ローストアーモンド, サラダ油, ごま油	802	30.7
14	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	牛乳, 豚肉, 肉団子	しなちく, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, きくらげ, もやし, はくさい, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, ピーマン	中華めん, でん粉, 三温糖, ごま油, 油	793	27.6
15	自由献立					
16	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの	牛乳, 若どり, ベーコン, ホキ	たまねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, みかん	バターロールパン, 白いんげん豆, サラダ油, オリーブオイル	797	31.9
19	ご飯 牛乳 いり煮 いしもちじゃこの三杯酢	牛乳, 若どり, いしもちじゃこ, 平天, 青大豆, がんもどき	こんにゃく, 干ししいたけ, たけのこ, れんこん, にんじん, ごぼう	精白米, さといも, でん粉, 三温糖, サラダ油, 油	802	30.3
20	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, ベーコン, 赤みそ	しょうが, にんにく, ピーマン, 根深ねぎ, たけのこ, キャベツ, きくらげ, 青にら, たまねぎ, にんじん, とうもろこし	精白米, 緑豆春雨, じゃがいも, フルーツ杏仁, 三温糖, ごま油, サラダ油	805	27.7
21	ハッシュドビーフめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	牛乳, 牛肉, たこ, チーズ, 粉チーズ, スキムミルク, わかめ	トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, エリンギ, セロリー, にんにく, キャベツ	ソフトめん, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油	836	29.7
22	麦ご飯 牛乳 さわらの南部焼き だまっこ汁	牛乳, 若どり, さわら, 油あげ	だいこん, しめじ, 葉ねぎ, ごぼう, まいたけ, にんじん	精白米, 麦, さといも, だまこ餅, 上白糖, いりごま, ごま油, サラダ油	782	29.5
23	自由献立					
26	ご飯 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	牛乳, 焼き豆腐, 牛肉	にんじん, はくさい, 根深ねぎ, ごぼう, たまねぎ, こんにゃく, みつば, 花切だいこん, なし	精白米, じゃがいも, 強力麩, 上白糖, 三温糖, 黒砂糖, いりごま, サラダ油	805	27.0
27	きのこご飯 牛乳 さけの香味焼き みそ汁	牛乳, 若どり, さけ, 青大豆, 油あげ, 中みそ, 赤みそ	干ししいたけ, えのきたけ, しめじ, にんじん, しょうが, 葉ねぎ, 青にら, だいこん, はくさい	精白米, じゃがいも, 白玉麩, 上白糖, いりごま, サラダ油	791	33.9
28	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, ヨーグルト	もやし, しょうが, チンゲンサイ, にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きくらげ, れんこん	中華めん, さつまいも, でん粉, ごま油, 油	846	28.2
29	自由献立					
30	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	牛乳, 若どり, まぐろ油漬, スキムミルク	キャベツ, はくさい, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう	米粉パン, じゃがいも, 白豆&白いんげん豆ペースト, マヨネーズ, ポタージュ, ホワイトルウ, サラダ油	816	31.1