

平成27年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	ご飯 のり佃煮 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳, 若どり, さくらえび, かまぼこ, のり佃煮, 茎わかめ, 青大豆, 焼き豆腐	にんじん, しめじ, こんにゃく, キャベツ	精白米, 粟, さといも, 生麩, くず切り, 三温糖, 上白糖, いらりごま	806	28.6
2	きのこうどん 牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳, 豚肉, 卵, 花かつお昆布, 油あげ	たまねぎ, しめじ, まいたけ, 葉ねぎ, 生しいたけ, にんじん, はくさい, ほうれんそう	うどん, さつまいも, 三温糖, ごま油	805	28.9
3	自由献立					
4	米粉パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソテー	牛乳, ベーコン, さけ	パセリ, たまねぎ, とうもろこし, にんにく, キャベツ, チンゲンサイ, トマトケチャップ, にんじん	米粉パン, スパゲティ, マヨネーズ, サラダ油	803	35.3
5	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳, 牛肉, ベーコン, わかめ, 赤みそ, 豆腐	つけしょうが, もやし, にんじん, チンゲンサイ, 葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, ごま油	816	27.8
6	ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 親子煮	牛乳, 若どり, 卵, ままかり, 高野豆腐	たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, ほうれんそう	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	830	31.1
7	カレーめん 牛乳 根菜サラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, 大豆	アップルソース, トマトケチャップ, にんじん, しょうが, たまねぎ, にんにく, ごぼう, キャベツ, とうもろこし, れんこん	ソフトめん, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, カレールウ, サラダ油	855	26.6
8	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 豚汁 くだもの	牛乳, 豚肉, いわし, 中みそ, 赤みそ, 油あげ	しょうが, ごぼう, はくさい, 葉ねぎ, だいこん, にんじん, みかん	精白米, 麦, でん粉, さつまいも, 黒砂糖, 油	837	28.3
9	自由献立					
10	麦ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 呉汁 くだもの	牛乳, あじ, 油あげ, ちくわ, 大豆, 中みそ	しょうが, 葉ねぎ, だいこん, ごぼう, にんじん, みかん	精白米, 麦, さといも, 三温糖, いらりごま, サラダ油	772	33.6
11	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトフレンチサラダ	牛乳, 牛肉, サワークリーム, スキムミルク	パセリ, トマトケチャップ, マッシュルーム, トマトピューレー, にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	精白米, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油	818	24.3
12	みそラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳, 豚肉, いか, 赤みそ, 中みそ	はくさい, にんじん, たまねぎ, もやし, あらげきくらげ, チンゲンサイ, 葉ねぎ, しょうが, にんにく, なし	中華めん, さつまいも, 三温糖, ローストアーモンド, いらりごま, ごま油, 油	833	26.9
13	自由献立					
14	スイートポテトパン 牛乳 ポトフー 白菜サラダ	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー	セロリー, にんにく, パセリ, マッシュルーム, かぶ, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, はくさい, とうもろこし	スイートポテトパン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	796	28.0
15	玄米ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳, 牛肉, さんま, 平天	しょうが, こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, みかん	精白米, 玄米, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, ごま油	864	28.9
16	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 卵, いか, かまぼこ, 干ひじき, 昆布, 大豆	えのきたけ, 葉ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, はくさい, ほうれんそう	うどん, 小麦粉, 米粉, でん粉, さつまいも, 上白糖, ローストアーモンド, 油	808	28.2
17	自由献立					
18	米粉パン ジャムセレクト 牛乳 主菜セレクト 野菜と豆乳のスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, さわら, スキムミルク, 豆乳	香草ミックス, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, セロリー, とうもろこし, キャベツ	米粉パン, パン粉, コーンスターチ, じゃがいも, はちみつ&マーガリン, いちごミックスジャム, マヨネーズ, ポタージュ, サラダ油	816	32.6
19	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 平天, 角切昆布, がんもどき	こんにゃく, にんじん, だいこん, たくあん, キャベツ, みずな, みかん	精白米, さといも, 黒砂糖, 三温糖, サラダ油	814	29.5