

平成27年12月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 冬の食事について考えよう

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 松風焼き さつまい	牛乳、若どり、卵、まぐろ油漬、干ひじき、絞り豆腐、油あげ、赤みそ、中みそ	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、葉ねぎ、ごぼう	精白米、麦、さつまいも、三温糖、いりごま、ごま油	833	30.5
2	たらこスープ パゲティ 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、たらこ、青大豆	しめじ、パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なし	ソフトめん、じゃがいも、ミックス豆、上白糖、ポタージュ、ホワイトルウ、バター、サラダ油	813	27.7
3	ご飯 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	牛乳、若どり、あじ、スキムミルク、油あげ、赤みそ	しょうが、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ごぼう	精白米、でん粉、米粉、小麦粉、サラダ油、油	822	30.5
4	自由献立					
5	麦ご飯 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 くだもの	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、えび、しゅうまい	チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、たけのこ、はくさい、もやし、にんじん、きくらげ、りんご	精白米、麦、でん粉、ごま油、油	804	29.3
6	ご飯 ひじきふりかけ 牛乳 さわらのゆずみそかけ にらたま汁	牛乳、卵、さわら、ひじきふりかけ、豆腐、中みそ、白みそ	ゆず、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、青にら	精白米、でん粉、じゃがいも、三温糖、サラダ油	780	32.9
7	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、ロースハム、いか、ペビーホタテ貝、ヨーグルト、中みそ、赤みそ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、しょうが、ほうれんそう	中華めん、じゃがいも、上白糖、バター、いりごま、ごま油、サラダ油	829	33.3
8	自由献立					
9	黒糖パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛乳、牛肉、粉チーズ、サワークリーム	トマトケチャップ、マッシュルーム、かぶ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、レモン	黒糖パン、じゃがいも、上白糖、ビーフシチュー、サラダ油	782	27.6
10	ご飯 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ	牛乳、豚肉、えび、茎わかめ、厚揚げ、赤みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ	精白米、緑豆春雨、でん粉、三温糖、上白糖、いりごま、ごま油	809	30.1
11	チキンライス 牛乳 さけの香味パン粉焼き クリームスープ	牛乳、ベーコン、さけ、チキンライスの具、スキムミルク	とうもろこし、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	精白米、パン粉、じゃがいも、ポタージュ、ホワイトルウ、サラダ油	793	32.5
12	いなかうどん 牛乳 ごまあえ ミニたい焼き	牛乳、若どり、ちりめんじゃこ、ちくわ、油あげ	葉ねぎ、こんにゃく、しめじ、だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、はくさい	うどん、上白糖、でん粉、さといも、たい焼き、いりごま、ごま油	797	31.2
13	自由献立					
14	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳、若どり、ベーコン、ミックスチーズ	たまねぎ、かぼち、かぼちペースト、トマトケチャップ、トマトピューレー、こまつな、キャベツ、かぶ、にんじん	米粉パン、じゃがいも、りんごジャム、三温糖、サラダ油	806	28.7
15	とり飯 牛乳 のっぺい汁 くだもの	牛乳、若どり、きざみのり、油あげ	たまねぎ、しょうが、葉ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、なし	精白米、でん粉、さといも、黒砂糖、ごま油、油	828	25.4
16	ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳、牛肉、平天、花かつお、角切昆布、大豆、厚揚げ	こんにゃく、干しいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、こまつな、切干しいたけ、キャベツ、みかん	精白米、じゃがいも、黒砂糖、サラダ油	826	30.0