

平成28年1月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	米粉パン いちじくジャム 牛乳 さといもとれんこんのグラタン 野菜スープ	牛乳, 若どり, ベーコン, ミックスチーズ	パセリ, マッシュルーム, たまねぎ れんこん, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ	米粉パン, 白花豆&白いんげん豆 ペースト, さといも, いちじくジャム, ボタージュ, ホワイトルウ, サラダ油	788	28.3
3	麦ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳, あじ, ほしむきえび, わかめ, 豆腐, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	しょうが, 葉ねぎ, 切干しだいこん にんじん, 青にら, だいこん, たまねぎ	精白米, 麦, さつまいも, 三温糖, 黒砂糖, いらごま, サラダ油	781	32.5
4	かうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, 昆布, 干ひじき, 餅しのだ	にんじん, たまねぎ, 根深ねぎ, もやし, はくさい, こまつな, みかん	うどん, 三温糖, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油	801	28.4
5	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華コーンスープ くだもの	牛乳, ベーコン, 卵, 赤魚, 大豆	葉ねぎ, しょうが, にんじん, とうもろこし, とうもろこし, きくらげ チンゲンサイ, たまねぎ, いよかん	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, ごま油, 油	815	29.4
6	自由献立					
7	ご飯 韓国のみ 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 豚肉, さわら, 韓国味付けのみ, 中みそ, 赤みそ, 押し豆腐	しょうが, 葉ねぎ, 白菜キムチ, もやし, しめじ, たまねぎ, 青にら, にんじん	精白米, トック, じゃがいも, いらごま, ごま油, サラダ油	823	33.4
8	麦ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳, 若どり, ままかり, 平天	たけのこ, こんにやく, しょうが, 干しいたけ, れんこん, ごぼう, にんじん, ネーブル	精白米, 麦, でん粉, さといも, 三温糖, いらごま, サラダ油, 油	794	27.9
9	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーのサラダ	牛乳, 牛肉, チーズ	エリンギ, トマトケチャップ, セロリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー	ソフトめん, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油	801	26.6
10	自由献立					
11	カツサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 卵	キャベツ, チンゲンサイ, はくさい たまねぎ, にんじん, とうもろこし	丸パン, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, サラダ油, 油	788	27.9
12	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ヨーグルト	牛乳, 若どり, チーズパウダー, ブルーンヨーグルト, 茎わかめ	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, トマト, にんじん, キャベツ	精白米, コーンスターチ, ひよこ豆, じゃがいも, とら豆, 上白糖, いらごま, くるみ, ごま油, オリーブオイル, サラダ油	859	26.9
13	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳, げたミンチ, ちくわ, 干ひじき, 油あげ, 白みそ, 豆腐	にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, 葉ねぎ, しょうが, こんにやく, ほうれんそう, ほんかん	精白米, でん粉, さといも, 三温糖, 上白糖, いらごま, ごま油	781	30.9
14	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳, 豚肉, うずら卵, ベビーホタテ貝, えび, いか, ぎょうざ	たまねぎ, チンゲンサイ, きくらげ たけのこ, もやし, はくさい, にんじん, しょうが, ネーブル	中華めん, でん粉, ごま油, 油	783	32.3
15	自由献立					
16	スイートポテトパン 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳, 牛肉, まぐろ水煮, スキムミルク, 粉チーズ	にんじん, ブロッコリー, たまねぎ カリフラワー, とうもろこし, キャベツ, だいこん	スイートポテトパン, 白花豆&白いんげん豆ペースト, じゃがいも, マヨネーズ, ホワイトルウ, ボタージュ, サラダ油	852	31.0