

平成28年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花のからしあえ すまし汁 くだもの	牛乳、さわら、かまぼこ、昆布、白みそ、豆腐	はくさい、菜の花、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、みつば、いちご	赤飯、じゃがいも、上白糖	763	32.9
2	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳、豚肉、焼豚	しょうが、とうもろこし、きくらげ、チンゲンサイ、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、れんこん、ネーブル	中華めん、さつまいも、ごま油、油	792	25.7
3	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、チキンウイナー、まぐろ水煮、いか、手巻きのみ、豆腐、赤みそ、赤だしみそ、油あげ	ちらしずしの具、キャベツ、葉ねぎ、しめじ、たまねぎ、にんじん	精白米、でん粉、じゃがいも、マヨネーズ、油	797	33.4
4	自由献立					
7	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳、牛肉、いか、わかめ、厚あげ、白みそ	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、わけぎ、いよかん	精白米、じゃがいも、上白糖、三温糖、黒砂糖、サラダ油	816	28.3
8	麦ご飯 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白玉汁	牛乳、さけ、かまぼこ、スキムミルク、中みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、だいこん	精白米、麦、白玉餅、上白糖、バター	799	28.5
9	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳、若どり、ちくわ、昆布、油あげ、きな粉、いり大豆	しめじ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、清見オレンジ	うどん、三温糖、サラダ油	829	34.3
10	自由献立					
11	黒糖パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳、ベーコン、ホキ、白みそ	トマトケチャップ、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ	黒糖パン、でん粉、じゃがいも、白いんげん豆、三温糖、サラダ油、油	810	31.9
14	ご飯 牛乳 焼きししゃも いりどうふ 即席漬	牛乳、若どり、卵、子持ししゃも、押し豆腐	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、たくあん	精白米、じゃがいも、三温糖、いりごま、ごま油、サラダ油	827	31.6
15	自由献立				0	0.0
16	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ハムサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、ロースハム、えび、いか、ペビーホタテ貝、スキムミルク	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、清見オレンジ	ソフトめん、じゃがいも、上白糖、ポタージュ、ホワイトルウ、サラダ油	815	31.1
18	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 コーンスープ	牛乳、若どり、卵、ベーコン	キャベツ、ケチャップソース、たまねぎ、こまつな、とうもろこし、にんじん、とうもろこし	米粉パン、パン粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、油	806	29.3
22	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	牛乳、牛肉、スキムミルク	トマトケチャップ、トマトピューレー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ	精白米、じゃがいも、カラーマカロニ、上白糖、ビーフシチュー、ハヤシルウ、サラダ油	827	24.4
23	高菜ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい ヨーグルト	牛乳、豚肉、いか、しゅうまい、ヨーグルト	にんじん、しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、高菜漬、もやし、たまねぎ、はくさい	中華めん、いりごま、ごま油	789	31.0
24	自由献立					
25	自由献立					