

平成28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 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 具汁 くだもの	牛乳, あじ, ちくわ, 油あげ, 中みそ, 大豆	葉ねぎ, しょうが, ごぼう, 根深ねぎ, にんじん, だいこん, みかん	精白米, さといも, 三温糖, いらごま, サラダ油	790	33.9
2	カレーめん 牛乳 れんこんサラダ	牛乳, 豚肉, スキムミルク, 大豆	トマトケチャップ, アップルソース, にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, とうもろこし, れんこん	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, いらごま, カレールウ, ごま油, サラダ油	818	26.8
3	自由献立					
4	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	まいたけ, 葉ねぎ, しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう	精白米, だまご餅, さといも, 上白糖, いらごま, ごま油, サラダ油	794	29.6
5	ご飯 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの	牛乳, 若どり, さくらえび, かまぼこ, 茎わかめ, 青大豆, 焼き豆腐	しめじ, にんじん, こんにゃく, キャベツ, みかん	精白米, ぐず切り, 栗, さといも, 生麩, 上白糖, 三温糖	823	28.4
6	みそラーメン 牛乳 大学いも	牛乳, 豚肉, いか, 赤みそ, 中みそ	にんにく, 葉ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, はくさい, にんじん, たまねぎ, しょうが	中華めん, さつまいも, 黒砂糖, いらごま, ごま油, 油	820	26.3
7	自由献立					
8	米粉パン 牛乳 セリトA セリトB そえ野菜 レタスとコーンのスープ	牛乳, 豚肉, 卵, ベーコン, ホキ	キャベツ, にんじん, レタス, とうもろこし, たまねぎ, とうもろこし	米粉パン, パン粉, 小麦粉, コーンスターチ, じゃがいも, プリン, 伊予柑ゼリー, サラダ油, 油	842	29.0
9	ビビンバ 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	にんじん, つけしょうが, チンゲンサイ, もやし, たまねぎ, 葉ねぎ, えのきたけ, 柿	精白米, じゃがいも, 三温糖, いらごま, ごま油	796	26.8
10	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 ままかりの三杯酢 いり煮	牛乳, 若どり, ままかり, 平天, のり佃煮, 厚あげ	さやいんげん, 干しいたけ, コニャク, にんじん, れんこん, たけのこ, ごぼう	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	790	28.0
11	いなかうどん 牛乳 ごまあえ くだもの	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, ちくわ, 油あげ	コニャク, にんじん, だいこん, ごぼう, 干しいたけ, 葉ねぎ, こまつな, はくさい, キャベツ, みかん	うどん, さといも, でん粉, 上白糖, いらごま, ごま油	785	32.0
12	自由献立				0	0.0
13	チーズパン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー	マッシュルーム, にんじん, キャベツ, だいこん, にんにく, パセリ, たまねぎ, セロリー, とうもろこし, はくさい, ほうれんそう	チーズパン, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	791	30.5
14	ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し 切り干し大根のみそ汁 くだもの	牛乳, さけ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐	しめじ, えのきたけ, レモン果汁, みつば, たまねぎ, 切干しいたけ, にんじん, こまつな, みかん	精白米, じゃがいも	800	29.5
15	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, サワークリーム	パセリ, たまねぎ, にんじん, トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, セロリー, エリンギ, 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	833	24.4
16	麦ご飯 牛乳 さわらの竜田揚げ すいとん	牛乳, 若どり, さわら, スキムミルク, 油あげ	しょうが, 葉ねぎ, ごぼう, だいこん, にんじん	精白米, 麦, でん粉, 米粉, 小麦粉, さといも, サラダ油, 油	847	30.2
17	自由献立					
18	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, 焼き豆腐, 中みそ	はくさい, にんじん, 白菜キムチ, しめじ, 青にら, にんにく, チンゲンサイ, もやし, キャベツ, 切干しいたけ, だいこん, みかん	精白米, じゃがいも, 上白糖, いらごま, ごま油	792	28.6
19	玄米ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 五目きんぴら	牛乳, 牛肉, さんま, 平天	しょうが, さやいんげん, こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ	精白米, 玄米, じゃがいも, 三温糖, いらごま, ごま油	850	29.5
20	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, いか	しょうが, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, ビーマン, たけのこ	中華めん, でん粉, 三温糖, ごま油, 油	793	29.1