

平成28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	自由献立					
2	黒糖パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛乳、牛肉、サワークリーム、粉チーズ	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、レモン、キャベツ、ブロッコリー	黒糖パン、じゃがいも、上白糖、ビーフシチュー、サラダ油	786	27.6
3	ご飯 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、白みそ、中みそ、豆腐	ゆず、青にら、えのきたけ、にんじん、たまねぎ	精白米、じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油	782	32.9
4	麦ご飯 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	コンニャク、さやいんげん、にんじん、だいこん、たくあん、みずな、キャベツ、みかん	精白米、麦、さといも、黒砂糖、三温糖、いりごま、サラダ油	815	29.9
5	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳、卵、いか、かまぼこ、昆布、干ひじき、大豆	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい	うどん、でん粉、米粉、小麦粉、さつまいも、上白糖、ローストアーモンド、油	808	28.2
6	自由献立					
7	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 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、かぼちゃ、かぼちゃペースト、かぶ、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレー、こまつな、キャベツ	米粉パン、じゃがいも、りんごジャム、三温糖、サラダ油	800	28.3
8	ご飯 牛乳 若どりの照り煮 のっぺい汁 くだもの	牛乳、若どり、油あげ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんにゃく、だいこん、葉ねぎ、ごぼう、なし	精白米、でん粉、さといも、黒砂糖、いりごま、ごま油、油	833	25.4
9	麦ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳、牛肉、花かつお、平天、干ひじき、角切昆布、厚あげ、大豆	さやいんげん、干しいたけ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、キャベツ、こまつな、切干しいんこん、みかん	精白米、麦、じゃがいも、黒砂糖、上白糖、サラダ油	822	30.5
10	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、焼豚、いか、えび、ベビーホタテ貝、ヨーグルト、中みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にんじん、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	830	35.1
11	チキンライス 牛乳 さけの香草パン粉焼き クリームスープ	牛乳、ベーコン、チキンライスの具、さけ、スキムミルク	たまねぎ、こまつな、とうもろこし、マッシュルーム、にんじん	精白米、パン粉、じゃがいも、白花豆&白いんげん豆ペースト、ホワイトルウ、ポタージュ、サラダ油	802	32.5
12	自由献立					
13	ご飯 牛乳 松風焼き さつま汁	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、ごぼう、だいこん、しめじ、葉ねぎ	精白米、さつまいも、三温糖、いりごま、ごま油	837	30.2
14	ご飯 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 くだもの	牛乳、豚肉、えび、いか、しゅうまい、うずら卵	しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、たけのこ、りんご	精白米でん粉、ごま油、油	807	28.9
15	たらこスープスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳、ベーコン、たらこ、青大豆	パセリ、しめじ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	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	805	27.7
16	自由献立					