

平成29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	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すき焼き くだもの	牛乳、牛肉、ちりめんじゃこ、干あみ、干しひじき、焼き豆腐	しょうが、ごぼう、はくさい、根深ねぎ、こんにやく、にんじん、たまねぎ、りんご	精白米、麦強力粉、じゃがいも、三温糖、黒砂糖、サラダ油	809	29.4
3	カうどん 牛乳 七福煮なます くだもの	牛乳、若どり、ちくわ、昆布、餅しのだ	にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、れんこん、干しいたけ、さやいんげん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、みかん	うどん、三温糖、いりごま、サラダ油	795	26.7
4	自由献立					
5	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、たまねぎ、れんこん、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、こまつな	米粉パン、さといも、いちじくジャム、白花豆&白いんげん豆ペースト、ポタージュ、ホワイトルウ、サラダ油	796	28.7
6	ご飯 牛乳 マーボーだいこん ぼんさんすう	牛乳、豚肉、ロースハム、えび、茎わかめ、赤みそ、厚あげ、大豆	しょうが、だいこん、きくらげ、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ	精白米、でん粉、緑豆春雨、三温糖、上白糖、ごま油	796	29.9
7	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、しょうが、干しいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく、いよかん	精白米、麦、さといも、でん粉、三温糖、いりごま、サラダ油、油	798	28.0
8	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	トマトケチャップ、エリンギ、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、ビーフシチュー、ハヤシルウ、サラダ油	811	26.6
9	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	しょうが、葉ねぎ、干しいたけ、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにやく、ほうれんそう、ぼんかん	精白米、でん粉、さといも、三温糖、上白糖、いりごま、ごま油、サラダ油	793	30.9
10	自由献立					
11	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、昆布、中みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、だいこん、にんじん、ほうれんそう	精白米、白玉餅、上白糖、バター	812	28.6
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、茎わかめ、ヨーグルト	トマトケチャップ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、マッシュルーム、トマト、キャベツ、にんじん、とうもろこし	精白米、コーンスターチ、じゃがいも、とら豆、ひよこ豆、上白糖、オリーブオイル、いりごま、ごま油、サラダ油	821	25.9
13	五目あんかけそば 牛乳 揚げいわしぎょうざ くだもの	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、いか、揚げいわしぎょうざ	にんじん、しょうが、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ、もやし、はくさい、たまねぎ、りんご	中華めん、でん粉、ごま油、油	815	32.5
14	自由献立					
15	ツナサンド 牛乳 ほたてのチャウダー くだもの	牛乳、ベーコン、まぐろ油漬、ビーホタテ貝、粉チーズ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、ネーブル	米粉パン、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、マヨネーズ、生クリーム、サラダ油	813	32.3
16	デミカツ丼 牛乳 黄にらのすまし汁	牛乳、豚肉、卵、昆布、豆腐、赤みそ	キャベツ、アップルソース、黄にら、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	精白米、小麦粉、パン粉、でん粉、じゃがいも、三温糖、油	843	28.4
17	ご飯 韓国のり 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、韓国味付けのり、中みそ、押し豆腐、赤みそ	しょうが、葉ねぎ、白菜キムチ、にんじん、もやし、しめじ、青にら、たまねぎ	精白米、トック、じゃがいも、いりごま、ごま油、サラダ油	823	33.4