

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, いらりごま, 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, いやかん	精白米, 麦, さといも, でん粉, 三温糖, いらりごま, 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, いらりごま, 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, いらりごま, 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, 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, ベーコン, 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, いらりごま, ごま油, サラダ油	823	33.4