

平成29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	シーフードスープパゲティ 牛乳 大根サラダ	牛乳、ベーコン、ベビーホタテ貝、えび、いか、まぐろ水煮、スキムミルク	チンゲンサイ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、だいこん	ソフトめん、ポタージュ、ホワイトルウ、マヨネーズ、サラダ油	835	32.7
2	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま酢あえ すまし汁 くだもの	牛乳、さわら、さくらえび、かまぼこ、昆布、豆腐、白みそ	ほうれんそう、はくさい、みつば、にんじん、たまねぎ、いちご	赤飯、じゃがいも、上白糖、いりごま	781	33.6
3	自由献立					
4	麦ご飯 牛乳 赤魚の四川だれかけ ワントンスープ くだもの	牛乳、ベーコン、赤魚	根深ねぎ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、きくらげ、いよかん	精白米、麦、でん粉、じゃがいも、ワントン皮、三温糖、いりごま、ごま油、油	800	28.2
5	そばろご飯 牛乳 みそけんちん汁	牛乳、大豆、豚肉、若どり、赤みそ、中みそ、油あげ、絞豆腐	しょうが、さやいんげん、ごぼう、にんじん、とうもろこし、だいこん、こんにゃく、葉ねぎ	精白米、さといも、三温糖、ごま油、サラダ油	802	29.8
6	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの	牛乳、豚肉、いか	しょうが、きくらげ、とうもろこし、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、れんこん、清見オレンジ	中華めん、さつまいも、ごま油、油	796	26.7
7	自由献立					
8	黒糖パン 牛乳 キャロットシチュー ビーンズサラダ くだもの	牛乳、若どり、スキムミルク、青大豆	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、りんご	黒糖パン、じゃがいも、上白糖、ミックス豆、生クリーム、ホワイトルウ、ポタージュ、サラダ油	843	30.0
9	ご飯 牛乳 さけの香味焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳、さけ、ほしむきえび、豆腐、油あげ、中みそ、赤みそ	しょうが、葉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ	精白米、じゃがいも、黒砂糖、いりごま、サラダ油	791	34.1
10	自由献立					
11	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、油あげ、いり大豆、きな粉	根深ねぎ、えのきたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、清見オレンジ	うどん、三温糖、サラダ油	829	35.3
12	自由献立					
13	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、じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油、油	801	29.3
14	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	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、わけぎ、デコボン	精白米、じゃがいも、上白糖、黒砂糖、三温糖、サラダ油	821	28.2
15	高菜ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、焼豚、ヨーグルト	にんじん、しょうが、たまねぎ、はくさい、もやし、高菜漬、きくらげ、葉ねぎ、チンゲンサイ	中華めん、じゃがいも、上白糖、いりごま、ごま油、サラダ油	796	29.3
16	自由献立					
17	自由献立					