

平成29年5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

| 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 | 豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ | 牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 中みそ, 厚あげ | たまねぎ, にんにく, 青にら, 白菜キムチ, きくらげ, チンゲンサイ, にんじん, 根深ねぎ, もやし, キャベツ | 精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, ごま油 | 801 | 31.0 |
| 2 | ご飯 手作りふりかけ 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら わかめのみそ汁 | 牛乳, 卵, さわら, かえりちりめん, 花かつお, わかめ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ | しょうが, こまつな, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん | 精白米, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 油 | 839 | 35.3 |
| 3 | 豆ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ ゆばのすまし汁 | 牛乳, 若どり, 昆布, 金山寺みそ, ゆば, 豆腐 | グリーンピース, しょうが, 葉ねぎ, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, みつば, えのきたけ, にんじん | 精白米, じゃがいも, 上白糖, ローストアーモンド, サラダ油 | 789 | 31.8 |
| 4 | 麦ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの | 牛乳, 牛肉, かえりちりめん, 平天, 青のり粉, がんもどき | たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ, こんにゃく, アラスカ, にんじん, 美生柑 | 精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, サラダ油 | 811 | 32.4 |
| 5 | きつねうどん 牛乳 おかかあえ きび団子 | 牛乳, 若どり, かまぼこ, 花かつお, 昆布, すしあげ | えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな | うどん, きび団子, 三温糖 | 800 | 30.4 |
| 6 | ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 春雨スープ | 牛乳, ベーコン, 赤魚 | 根深ねぎ, しょうが, とうもろこし, きくらげ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ | 精白米, でん粉, 緑豆春雨, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油 | 789 | 26.5 |
| 7 | 自由献立 | | | | | |
| 8 | ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ | 牛乳, 牛肉, スキムミルク | トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, あまなつかん | 精白米, じゃがいも, 上白糖, ピーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油 | 820 | 23.7 |
| 9 | 玄米ご飯 のり佃煮 牛乳 白身魚の薬味あえ かきたま汁 | 牛乳, 卵, ホキ, のり佃煮, 昆布, 豆腐 | しょうが, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, 青にら | 精白米, 玄米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, 油 | 802 | 31.2 |
| 10 | ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの | 牛乳, 豚肉, 焼豚, 赤みそ, 中みそ, 大豆 | 葉ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ, きくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 冷凍みかん | 中華めん, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, ごま油, サラダ油 | 810 | 30.5 |
| 11 | 自由献立 | | | | | |
| 12 | ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト | 牛乳, 若どり, まぐろ油漬, ヨーグルト | キャベツ, にんじん, たまねぎ, こまつな | 米粉パン, じゃがいも, マカロニ, マヨネーズ, サラダ油 | 802 | 29.1 |
| 13 | 麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの | 牛乳, 若どり, 豚肉, さくらえび, 荳わかめ, 青大豆, 厚あげ | にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, 美生柑 | 精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油 | 789 | 27.6 |
| 14 | さけご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし | 牛乳, 卵, 紅鮭フレーク, ちくわ, わかめ, 青のり粉, 赤みそ, 赤だしみそ, 豆腐 | たくあん, さやいんげん, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, しめじ | 精白米, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, いらりごま, 油 | 800 | 28.0 |
| 15 | シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ くだもの | 牛乳, ベーコン, えび, 白いか, ベビーホタテ貝, スキムミルク | パセリ, マッシュルーム, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍りんご | ソフトめん, じゃがいも, 小麦粉, 上白糖, 生クリーム, バター, サラダ油 | 843 | 28.7 |
| 16 | 自由献立 | | | | | |
| 17 | レーズンパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き コンスープ | 牛乳, 牛肉, ベーコン, ミックスチーズ, 大豆 | トマトピューレー, にんにく, マッシュルーム, なす, たまねぎ, かぼちゃ, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん, とうもろこし | レーズンパン, 三温糖, サラダ油 | 828 | 29.6 |
| 18 | ご飯 牛乳 酢豚 もやしの中華あえ くだもの | 牛乳, 豚肉, うずら卵 | しょうが, トマトケチャップ, ピーマン, きくらげ, キャベツ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 切干しいんご, もやし, チンゲンサイ, 美生柑 | 精白米, でん粉, 三温糖, 上白糖, いらりごま, ごま油, 油 | 846 | 30.0 |
| 19 | ご飯 牛乳 あじの香味焼き 大豆のいそ煮 ミニトマト | 牛乳, 若どり, あじ, 平天, 干ひじき, 大豆 | 根深ねぎ, しょうが, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん, ごぼう, ミニトマト | 精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油 | 795 | 35.5 |
| 20 | 肉うどん 牛乳 ごま酢あえ くだもの | 牛乳, 牛肉, かまぼこ, 昆布, 油あげ | 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ごぼう, キャベツ, もやし, 冷凍みかん | うどん, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油 | 799 | 30.4 |