

平成29年10月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 秋の味覚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	ちらしずし 牛乳 さよりの天ぷら すまし汁	牛乳, 卵, えび, さより, かまぼこ, 昆布, 高野豆腐, ゆば, 豆腐	干しいたけ, さやいんげん, かんぴょう, にんじん, ちらしずしの具 みつば, たまねぎ	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, 油	783	29.5
2	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう くだもの	牛乳, 豚肉, ロースト, 茎わかめ, 赤みそ, 大豆, 押し豆腐	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, にんにく, キャベツ, ぶどう	精白米, でん粉, 緑豆春雨, 三温糖, 上白糖, ごま油	819	32.2
3	きのこうどん 牛乳 ちくわの変わり揚げ 月見だんご	牛乳, 若どり, 卵, ほしむきえび, ちくわ, 青のり粉, 昆布, 油あげ, きな粉	たまねぎ, 葉ねぎ, しいたけ, しめじ, はくさい, にんじん, まいたけ	うどん, 小麦粉, でん粉, 白玉だんご, 三温糖, いらりごま, 油	853	30.4
4	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, スキムミルク, サワークリーム	にんにく, トマトケチャップ, トマトピューレー, たまねぎ, パセリ, マッシュルーム, セロリー, にんじん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, なし	精白米, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, ハヤシルウ, マヨネーズ, サラダ油	851	24.5
5	自由献立					
6	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	牛乳, 若どり, さんま, ちくわ, おか, 油あげ, 赤だしみそ, 赤みそ, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, みつば, たまねぎ	精白米, 麦, じゃがいも, 白玉麩, 三温糖, サラダ油	844	30.9
7	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	牛乳, 豚肉, 肉団子, いか	にんにく, にんじん, しょうが, たまねぎ, はくさい, もやし, きくらげ, チンゲンサイ, たけのこ, ピーマン	中華めん, でん粉, 三温糖, ごま油, 油	794	29.1
8	自由献立					
9	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 さつまいもシチュー 大根サラダ	牛乳, 若どり, まぐろ油漬, 粉チーズ, スキムミルク	ほうれんそう, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ	米粉パン, さつまいも, 白花生豆&白 いんげん豆ペースト, 上白糖, ブル ベリージャム, ポタージュ, ホワイトル ウ, サラダ油	814	27.2
10	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 呉汁 くだもの	牛乳, あじ, ちくわ, 大豆, 油あげ, 中みそ	しょうが, 根深ねぎ, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, みかん	精白米, さといも, いらりごま, サラ ダ油	791	34.0
11	麦ご飯 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 筑前煮	牛乳, 若どり, いしもちじゃこ, 平天, 高野豆腐	干しいたけ, しょうが, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, れんこん	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, サラダ油, 油	795	29.7
12	ミートソースめん 牛乳 たこ入りサラダ チーズ	牛乳, 豚肉, たこ, チーズ, 大豆, わかめ	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー, エリンギ, ピーマン, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, サラダ油	826	30.9
13	自由献立					
14	バターロールパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 白いんげん豆と野菜のスープ くだもの	牛乳, ベーコン, ホキ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, みかん	バターロールパン, じゃがいも, 白 いんげん豆, オリーブオイル, サラ ダ油	805	31.2
15	ご飯 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	牛乳, 豚肉, 若どり, もずく, 青大豆, 豆腐	トマトケチャップ, れんこん, 青にら, たまねぎ, にんじん	精白米, さつまいも, じゃがいも, でん粉, 上白糖, ごま油, 油	828	26.1
16	ご飯 牛乳 すきやき 切り干し大根のはりはり漬け	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐	はくさい, 根深ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, みつば, 切干しだいこん	精白米, じゃがいも, 強力麩, 三温糖, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラ ダ油	792	26.9
17	ちゃんぽんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, えび, ヨーグルト	にんにく, しょうが, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, きくらげ, れんこん	中華めん, さつまいも, でん粉, ごま油, 油	826	30.3
18	わかめご飯 牛乳 さけの香味焼き かきたま汁 くだもの	牛乳, 卵, さけ, わかめ, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, こまつな, みかん	精白米, でん粉, じゃがいも, いらりごま, サラダ油	818	31.0
19	自由献立					
20	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, ベーコン, 赤みそ	きくらげ, キャベツ, 根深ねぎ, ピーマン, にんにく, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, 青にら	精白米, 緑豆春雨, じゃがいも, 三温糖, フルーツ杏仁, ごま油, サラ ダ油	803	27.7
21	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	牛乳, 卵, あなご, ちりめんじゃこ, ちくわ, 干ひじき	にんじん, ごぼう, えのきたけ, 葉ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	精白米, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油, サラダ油	803	30.8

※献立変更によりNo. 16のくだものがなくなりました。それに伴い栄養価（エネルギーとたんぱく質）も変更されています。