

平成29年11月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	カレーめん 牛乳 根菜サラダ	牛乳, 豚肉, スキムミルク, 大豆	しょうが, トマトケチャップ, アップルソース, にんにく, たまねぎ, にんじん, れんこん, キャベツ, とうもろこし, ごぼう	ソフトめん, じゃがいも, 三温糖, カレールウ, いりごま, ごま油, サラダ油	842	32.5
2	自由献立					
6	ご飯 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの	牛乳, 若どり, さくらえび, かまぼこ, 茎わかめ, 青大豆, 焼き豆腐	にんじん, しめじ, こんにゃく, キャベツ, みかん	精白米, くず切り, さといも, 生麩, 栗, 三温糖, 上白糖	823	28.4
7	玄米ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳, さんま, 平天	しょうが, ごぼう, さやいんげん, たけのこ, にんじん, こんにゃく	精白米, 玄米, じゃがいも, 三温糖, いりごま, ごま油	837	28.6
8	みそラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳, 豚肉, いか, 赤みそ, 中みそ	たまねぎ, しょうが, 葉ねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, はくさい, にんじん, もやし, にんにく, りんご	中華めん, さつまいも, 三温糖, ローストアーモンド, いりごま, ごま油, 油	871	32.6
9	自由献立					
10	米粉パン 牛乳 セキトA セキトB そえ野菜 マカロニスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 卵, さけ, 粉チーズ	パセリ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, こまつな	米粉パン, 小麦粉, マカロニ, じゃがいも, ブルーベリーゼリー, プリン, マヨネーズ, サラダ油	809	34.6
13	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳, 牛肉, ベーコン, 赤みそ, 豆腐, わかめ	つけしょうが, もやし, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ, あらげきくらげ, 柿	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま油	792	26.4
14	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 ままかりの三杯酢 親子煮	牛乳, 若どり, 卵, ままかり, のり佃煮, 高野豆腐	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	836	31.7
15	いなかうどん 牛乳 ごまあえ くだもの	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, ちくわ, 油あげ	だいこん, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, コシカサ, えのきたけ, キャベツ, はくさい, こまつな, みかん	うどん, でん粉, さといも, 上白糖, いりごま, ごま油	782	31.9
16	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 大根のみそ汁	牛乳, いわし, 中みそ, 厚あげ, 赤みそ	しょうが, みつば, もやし, だいこん, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 油	800	27.2
17	自由献立					
20	ご飯 牛乳 キムチ煮 ナムル くだもの	牛乳, 豚肉, さつまあげ, 茎わかめ, 中みそ, 焼き豆腐	にんじん, にんにく, 青にら, はくさい, 白菜キムチ, こまつな, キャベツ, 切干しだいこん, もやし, みかん	精白米, じゃがいも, 上白糖, いりごま, ごま油	797	28.8
21	麦ご飯 牛乳 さわらの南部焼き だまっこ汁	牛乳, 若どり, さわら, 油あげ	にんじん, ごぼう, だいこん, まいたけ, 葉ねぎ	精白米, 麦, さといも, だまこ餅, 上白糖, いりごま, ごま油, サラダ油	807	31.8
22	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいものサラダ	牛乳, 若どり, ロースト, スキムミルク	しめじ, にんにく, チンゲンサイ, とうもろこし, えのきたけ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, キャベツ	ソフトめん, さつまいも, 上白糖, 生クリーム, ポターージュ, ホワイトルウ, サラダ油	827	31.5
24	レーズンパン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, パセリ, かぶ, キャベツ, にんじん, セロリ, とうもろこし, ほうれんそう, はくさい	レーズンパン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	821	30.4
27	ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの	牛乳, さけ, わかめ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐	みつば, レモン果汁, えのきたけ, たまねぎ, しめじ, にんじん, 青にら, みかん	精白米, じゃがいも	807	30.1
28	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 平天, がんもどき, 角切昆布	さやいんげん, だいこん, にんじん, こんにゃく, たくあん, キャベツ, みずな	精白米, さといも, 黒砂糖, 三温糖, いりごま, サラダ油	794	29.8
29	高菜ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい ヨーグルト	牛乳, 豚肉, いか, 焼売, ヨーグルト	きくらげ, しょうが, チンゲンサイ, 高菜漬, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, にんにく	中華めん, いりごま, ごま油, 油	831	35.8
30	自由献立					