

平成29年12月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 冬の食事について考えよう

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	スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛乳, 牛肉, 粉チーズ, サワークリーム	にんじん, たまねぎ, かぶ, トマト, ケチャップ, マッシュルーム, レモン, キャベツ, ブロッコリー	スイートポテトパン, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, サラダ油	788	28.6
2	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 さわらのゆずみそかけ にらたま汁 くだもの	牛乳, 卵, さわら, ひじきふりかけ, 中みそ, 白みそ, 豆腐	ゆず, にんじん, たまねぎ, 青にら, みかん	精白米, 麦, じゃがいも, でん粉, 三温糖, サラダ油	803	33.1
3	ご飯 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ	牛乳, 豚肉, えび, ちりめんじゃこ, 差わかめ, 厚あげ, 赤みそ	きくらげ, チンゲンサイ, しょうが, たまねぎ, にんにく, たけのこ, にんじん, キャベツ, だいこん	精白米, でん粉, 緑豆春雨, 上白糖, 三温糖, いらりごま, ごま油	792	28.2
4	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 卵, いか, かまぼこ, 昆布, 干ひじき, 大豆	えのきたけ, たまねぎ, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, ほうれんそう, はくさい	うどん, さつまいも, 小麦粉, 米粉, でん粉, 上白糖, ローストアーモンド, 油	812	28.3
5	自由献立					
6	米粉パン りんごジャム 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, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, れんこん, キャベツ, とうもろこし, チンゲンサイ	米粉パン, さといも, 白花生豆 & 白いんげん豆ペースト, りんごジャム, ホワイトルウ, ポタージュ, サラダ油	805	30.4
7	ご飯 牛乳 あじの香味揚げ ずいとん	牛乳, 若どり, あじ, スキムミルク, 油あげ, 赤みそ	しょうが, だいこん, はくさい, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん	精白米, でん粉, 米粉, 小麦粉, サラダ油, 油	825	30.7
8	麦ご飯 牛乳 大豆の五目煮 おひたし くだもの	牛乳, 牛肉, 平天, 花かつお, 干ひじき, 角切昆布, 厚あげ, 大豆	さやいんげん, 干しいたけ, れんこん, ごぼう, こんにゃく, にんじん, こまつな, キャベツ, 切干しいんげん, りんご	精白米, 麦, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, サラダ油	809	30.2
9	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 焼豚, いか, えび, ベーコン, ホタテ貝, ヨーグルト, 赤みそ, 中みそ	もやし, しょうが, にんにく, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ, ほうれんそう	中華めん, じゃがいも, 上白糖, いらりごま, バター, ごま油, サラダ油	847	38.8
10	チキンライス 牛乳 さけの香草パン粉焼き クリームスープ	牛乳, チキンライスの具, ベーコン, さけ, スキムミルク	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, こまつな, とうもろこし	精白米, パン粉, じゃがいも, 白花生豆 & 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	803	32.5
11	自由献立					
12	ご飯 牛乳 若どりの照り煮 のっぺい汁 くだもの	牛乳, 若どり, 油あげ	しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, なし	精白米, でん粉, さといも, 黒砂糖, いらりごま, ごま油, 油	832	25.3
13	ご飯 牛乳 松風焼き 豚汁	牛乳, 豚肉, 卵, まぐろ油漬, 干ひじき, 絞豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, はくさい, 根深ねぎ, ごぼう	精白米, さつまいも, 三温糖, いらりごま, ごま油	826	31.9
14	たらこスープスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳, ベーコン, たらこ, 青大豆	ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, ミックス豆, 上白糖, ポタージュ, ホワイトルウ, バター, サラダ油	807	32.6
15	自由献立					
16	自由献立					