

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<br>牛乳<br>ボルシチ<br>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<br>ふりかけ<br>牛乳<br>さわらのゆずみそかけ<br>にらたま汁<br>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<br>牛乳<br>マーボー春雨<br>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<br>牛乳<br>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<br>りんごジャム<br>牛乳<br>さといもとれんこんのグラタン<br>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<br>牛乳<br>あじの香味揚げ<br>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<br>牛乳<br>大豆の五目煮<br>おひたし<br>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<br>牛乳<br>華風サラダ<br>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<br>牛乳<br>さけの香草パン粉焼き<br>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<br>牛乳<br>若どりの照り煮<br>のっぺい汁<br>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<br>牛乳<br>松風焼き<br>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<br>牛乳<br>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   |   |   |  |              |           |