

平成30年1月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	自由献立					
2	かうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, 干ひじき, 昆布, 餅しのだ	葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな, はくさい, ぼんかん	うどん, 三温糖, 上白糖, ローストアーモンド, ごま油	793	28.5
3	自由献立					
4	米粉パン いちじくジャム 牛乳 花野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳, 豚肉, まぐろ水煮, スキムミルク, 粉チーズ	カリフラワー, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, キャベツ, とうもろこし, だいこん	米粉パン, じゃがいも, 白花生豆&白いんげん豆ペースト, いちじくジャム, ポターージュ, ホワइटルウ, マヨネーズ, サラダ油	828	33.4
5	ご飯 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 白玉汁 くだもの	牛乳, さけ, かまぼこ, 昆布, スキムミルク, 中みそ	もやし, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう, えのきたけ, だいこん, にんじん, ぼんかん	精白米, 白玉餅, 上白糖, バター	833	29.1
6	麦ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳, 若どり, ままかり, 平天	干しいたけ, しょうが, ごぼう, たけのこ, れんこん, にんじん, さやいんげん, こんにゃく, いよかん	精白米, 麦, さといも, でん粉, 三温糖, いりごま, サラダ油, 油	799	28.0
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, 粉チーズ, ヨーグルト	トマトケチャップ, たまねぎ, にんにく, セロリ, エリンギ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー	ソフトめん, 上白糖, ピーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油	859	33.7
8	ご飯 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	牛乳, 豚肉, 小麦, えび, 茎わかめ, 赤みそ, 厚揚げ, 大豆	チンゲンサイ, きくらげ, にんにく, たまねぎ, だいこん, にんじん, しょうが, たけのこ, キャベツ	精白米, 緑豆春雨, でん粉, 三温糖, 上白糖, ごま油	806	31.2
9	自由献立					
10	麦ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 水菜の即席漬け 呉汁	牛乳, あじ, ちりめんじゃこ, ちくわ, 中みそ, 油あげ, 大豆	葉ねぎ, しょうが, たくあん, みずな, はくさい, 根深ねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう	精白米, 麦, さといも, 三温糖, いりごま, サラダ油	781	36.5
11	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ	牛乳, 若どり, チーズパウダー, 茎わかめ	ピーマン, 黄ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ, トマト, マッシュルーム, トマトケチャップ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	精白米, じゃがいも, コーンスターチ, ひよこ豆, とら豆, 上白糖, オリーブオイル, いりごま, ごま油, サラダ油	807	25.4
12	五目あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, ぎょうざ	たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, しょうが, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, りんご	中華めん, でん粉, ごま油, 油	815	36.3
13	自由献立					
14	レーズンパン 牛乳 ムサカ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳, ヨーグルト, 卵, 牛肉, 大豆, ベーコン	トマトケチャップ, パセリ, トマトピューレー, にんにく, なす, たまねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ	レーズンパン, じゃがいも, 白いんげん豆, 三温糖, オリーブオイル, サラダ油	820	31.8
15	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳, げたミンチ, ちくわ, 干ひじき, 油あげ, 豆腐, 白みそ	だいこん, ごぼう, 干しいたけ, しょうが, にんじん, 葉ねぎ, こんにゃく, ほうれんそう, ぼんかん	精白米, さといも, でん粉, 上白糖, 三温糖, いりごま, ごま油, サラダ油	792	30.9
16	ご飯 韓国料理 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳, 豚肉, さわら, 韓国味付けのり, 押し豆腐, 中みそ, 赤みそ	根深ねぎ, にんにく, しょうが, 青にら, しめじ, 白菜キムチ, もやし, たまねぎ, にんじん	精白米, じゃがいも, トック, いりごま, ごま油, サラダ油	827	33.8
17	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみあえ くだもの	牛乳, 卵, かえりちりめん, かまぼこ, 昆布, 油あげ	干しいたけ, はくさい, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, ネーブル	うどん, さつまいも, 三温糖, くるみ, 油	816	29.4