

平成30年2月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標）生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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	米粉パン 牛乳 いわしのチーズフライ スパゲティソテー	牛乳、ベーコン、卵、いわし、粉チーズ	トマトケチャップ、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ	米粉パン、パン粉、小麦粉、スパゲティ、サラダ油、油	851	33.5
3	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、ウインナー、いか、まぐろ水煮、手巻きのみり、わかめ、油あげ、豆腐、赤みそ、赤だしみそ	キャベツ、ちらしずしの具、たまねぎ、みつば、にんじん	精白米、じゃがいも、でん粉、マヨネーズ、油	823	33.5
4	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳、牛肉、ちりめんじゃこ、干しひじき、焼き豆腐	しょうが、こまつな、たまねぎ、根深ねぎ、はくさい、にんじん、こんにゃく、ごぼう、りんご	精白米、じゃがいも、強力麩、三温糖、黒砂糖、サラダ油	803	28.4
5	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの	牛乳、豚肉、卵、いか、干あみ、中みそ、赤みそ	にんにく、白菜キムチ、チンゲンサイ、きくらげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、青にら、きんかん	中華めん、米粉、小麦粉、じゃがいも、ごま油、サラダ油	839	35.3
6	玄米ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ 吉野煮	牛乳、若どり、うずら卵、あじ、青大豆、厚あげ	しょうが、しめじ、ごぼう、にんじん、だいこん	精白米、玄米、くず粉、さといも、でん粉、三温糖、油	846	35.5
7	自由献立					
8	菜めし 牛乳 白身魚の香りあえ けんちん汁	牛乳、ホキ、ちりめんじゃこ、花かつお、絞り豆腐、油あげ	みずな、こまつな、レモン果汁、葉ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ	精白米、でん粉、さといも、上白糖、三温糖、いりごま、サラダ油、ごま油、油	810	32.0
9	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳、豚肉、ミニウインナー、スキムミルク	しょうが、トマトケチャップ、にんにく、干しぶどう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	ソフトめん、じゃがいも、上白糖、カレールウ、サラダ油	825	31.9
10	自由献立					
11	米粉パン チョコクリーム 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ	牛乳、豚肉、若どり、ベーコン、卵、大豆	トマトケチャップ、パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、チンゲンサイ	米粉パン、じゃがいも、マカロニ、チョコクリーム、上白糖、サラダ油	804	32.7
12	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ ゆばのすまし汁	牛乳、ぶり、昆布、豆腐、ゆば	菜の花、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	精白米、麦、じゃがいも、三温糖、上白糖、サラダ油	784	32.6
13	ご飯 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け	牛乳、若どり、卵、いか、げたミンチ、焼き豆腐	はくさい、しめじ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、花切だいこん、みつば	精白米、でん粉、小麦粉、くず切り、さといも、上白糖、三温糖、いりごま	792	31.0
14	五目うどん 牛乳 豆豆蒸しまん くだもの	牛乳、豚肉、かまぼこ、昆布、油あげ、黒豆、大豆、豆乳	葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、干ししいたけ、いよかん	うどん、米粉、ホットケーキ粉	811	30.9
15	自由献立					
16	チーズパン 牛乳 わかさぎのスパイス揚げ ポトフ ヨーグルト	牛乳、牛肉、わかさぎ、ブルーベリーヨーグルト	にんにく、セロリー、チンゲンサイ、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	チーズパン、でん粉、じゃがいも、サラダ油、油	837	34.1
17	麦ご飯 牛乳 若どりの薬味あえ かす汁	牛乳、若どり、さけ、白みそ、中みそ、油あげ	しょうが、根深ねぎ、こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい	精白米、麦、でん粉、さといも、三温糖、いりごま、油	824	30.0
18	ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	牛乳、牛肉、平天、干ひじき、大豆、厚あげ	れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、干ししいたけ、もやし、キャベツ	精白米、じゃがいも、上白糖、黒砂糖、サラダ油	794	29.3
19	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ハムサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、ロースハム、いか、えび、ペビーホタテ貝、スキムミルク	チンゲンサイ、エリンギ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、デコボン	ソフトめん、じゃがいも、上白糖、ポタージュ、ホワイトルウ、サラダ油	835	36.8