

平成30年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標）食生活の自立をめざそう

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	赤飯 牛乳 さわらの西京焼き ごま酢あえ すまし汁 くだもの	牛乳, さわら, さくらえび, かまぼこ, 昆布, 豆腐, 白みそ	はくさい, ほうれんそう, みつば, にんじん, たまねぎ, いちご	赤飯, じゃがいも, 上白糖, いらごま	798	34.4
2	自由献立					
3	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク	にんにく, トマトピューレー, トマトケチャップ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	精白米, カラーマカロニ, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油	837	24.5
4	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも いりどうふ おかかあえ	牛乳, 若どり, 卵, 子持ししゃも, 花かつお, 押し豆腐	干しいたけ, ほうれんそう, たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, こまつな	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, ごま油, サラダ油	808	33.0
5	しょうゆラーメン 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 焼豚, ヨーグルト	にんじん, たまねぎ, にんにく, もやし, キャベツ, とうもろこし, しょうが, きくらげ, チンゲンサイ, 根深ねぎ, れんこん	中華めん, さつまいも, ごま油, 油	836	33.0
6	自由献立					
7	米粉パン 牛乳 チキンカツ もち麦入りスープ 一口ゼリー	牛乳, 若どり, 卵, ベーコン	たまねぎ, はくさい, にんじん, こまつな	米粉パン, パン粉, 小麦粉, コーンスターチ, じゃがいも, もち麦, ゼリーミックス, サラダ油, 油	811	30.4
8	ご飯 牛乳 あじの香味焼き 切り干し大根の煮つけ みそ汁	牛乳, あじ, ほしむきえび, 中みそ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ	根深ねぎ, しょうが, にんじん, 切干しだいこん, 青にら, キャベツ, たまねぎ	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, いらごま, サラダ油	783	33.2
9	自由献立					
10	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳, 豚肉, ちくわ, 昆布, きな粉, いら大豆, 油あげ	にんじん, はくさい, たまねぎ, ごぼう, しめじ, 葉ねぎ, デコボン	うどん, 三温糖, サラダ油	829	35.5
11	自由献立				0	0.0
12	黒糖パン 牛乳 キャロットシチュー ビーンズサラダ	牛乳, 若どり, 青大豆, スキムミルク	パセリ, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, キャベツ	黒糖パン, じゃがいも, 上白糖, ミックス豆, ポターージュ, ホワートルウ, サラダ油	804	30.2
13	ご飯 ふりかけ 牛乳 白身魚のごまがらめ にらたま汁	牛乳, 卵, ホキ, わかめふりかけ, 豆腐	えのきたけ, にんじん, たまねぎ, 青にら	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらごま, 油	792	30.9
14	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳, 牛肉, いか, わかめ, 厚あげ, 白みそ	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, わけぎ, ぶんたん	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, 三温糖, 上白糖, サラダ油	820	28.8
15	ご飯 牛乳 赤魚の四川だれかけ ワンタンスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 赤魚	根深ねぎ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, たまねぎ, にんじん, 清見オレンジ	精白米, じゃがいも, ワンタン皮, でん粉, 三温糖, いらごま, 油, ごま油	797	29.0