

平成30年4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	ご飯 牛乳 白身魚の揚げ煮 ごまあえ みそ汁	牛乳, ホキ, わかめ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐, 中みそ	キャベツ, こまつな, にんじん, 青にら, たまねぎ	精白米, じゃがいも, でん粉, 上白糖, 三温糖, いらごま, 油	809	30.7
3	自由献立					
4	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ くだもの	牛乳, 牛肉, スキムミルク	トマトケチャップ, アップルソース, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, いちご	精白米, じゃがいも, 上白糖, カレーパウダー, サラダ油	817	24.0
5	胚芽パン 牛乳 さけのムニエル レタスとコーンのスープ	牛乳, ベーコン, さけ	レタス, とうもろこし, とうもろこし, たまねぎ, にんじん	胚芽パン, 小麦粉, コーンスターチ, じゃがいも, サラダ油	792	33.8
6	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳, 豚肉, ロースハム, えび, 茎わかめ, 赤みそ, 押し豆腐	チンゲンサイ, にんにく, きくらげ, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり	精白米, でん粉, 緑豆春雨, 三温糖, 上白糖, ごま油	803	33.1
7	麦ご飯 ふりかけ(菜の花ふりかけ) 牛乳 揚げししゃも 春野菜の煮物	牛乳, 牛肉, 子持ししゃも, かまぼこ, 厚あげ	菜の花ふりかけ, たまねぎ, さやえんどう, 干しいたけ, にんじん, こんにゃく, たけのこ	精白米, 麦, じゃがいも, でん粉, 三温糖, サラダ油, 油	837	30.7
8	山菜うどん とろろ昆布 牛乳 若草蒸しまん	牛乳, 若どり, 平天, とろろ昆布, チーズ, 油あげ	葉ねぎ, きくらげ, 山菜, たまねぎ, はくさい, にんじん	うどん, ホットケーキ粉, 米粉, 小豆	845	30.3
9	自由献立					
10	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, ソフトチーズ, 大豆	たまねぎ, トマトケチャップ, マッシュルーム, さやいんげん, にんじん, みかん缶, 黄桃缶, パインチビット	米粉パン, じゃがいも, 三温糖, カットゼリー, サラダ油	827	33.7
11	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ ミニトマト	牛乳, 若どり, 卵, ちりめんじゃこ, ちくわ, 干ひじき, 高野豆腐	根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, ミニトマト	精白米, 上白糖, 三温糖, ローストアーモンド, ごま油	791	31.2
12	麦ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ揚げ 大根のおろしみそ汁	牛乳, あじ, 赤みそ, 中みそ, 厚あげ	しょうが, だいこん, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 油	790	31.5
13	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ヨーグルト, 大豆	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんじん, にんにく, ピーマン, エリンギ, たまねぎ, セロリ, きゅうり, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, サラダ油	860	36.0
14	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ わかめのすまし汁	牛乳, さわら, かまぼこ, わかめ, 納豆, 白みそ	さんしょう, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, じゃがいも, 白玉麩, 上白糖, サラダ油	796	34.3
15	自由献立					