

平成30年5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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	麦ご飯 味付けのり 牛乳 うま煮 ごま酢あえ	牛乳, 牛肉, 平天, 味付のり, がんもどき	さやいんげん, たけのこ, たまねぎにんにく, こんにゃく, だいこん, キャベツ, こまつな	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, いらごま, サラダ油	796	28.5
2	ちゃんぽんめん 牛乳 カミカミポテト ミニトマト	牛乳, 豚肉, うずら卵, えび, かえりちりめん, 大豆	きくらげ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, キャベツ, たまねぎ, にんにく, もやし, ミニトマト	中華めん, じゃがいも, でん粉, ごま油, 油	833	37.2
3	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんにく, たまねぎ, にんにく, キャベツ, あまなつかん, きゅうり	精白米, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, ハヤシルウ, サラダ油	816	23.8
4	ご飯 牛乳 あじの香味焼き 含め煮 くだもの	牛乳, あじ, 平天, 高野豆腐	しょうが, 根深ねぎ, アラスカ, 干しいたけ, にんにく, こんにゃく, ごぼう, 冷凍りんご	精白米, じゃがいも, 三温糖, いらごま, サラダ油	797	33.7
5	テンペ入りかき揚げうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳, 若どり, 卵, いか, 干あみ, 干ひじき, 昆布, テンペ	にんにく, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ, ごぼう, さやいんげん, もやし, キャベツ, チンゲンサイ	うどん, でん粉, 米粉, 小麦粉, 上白糖, ローストアーモンド, 油	814	30.5
6	自由献立					
7	レーズンパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き コーンスープ	牛乳, ベーコン, さけ	パセリ, たまねぎ, こまつな, とうもろこし, キャベツ, にんにく, とうもろこし	レーズンパン, じゃがいも, マヨネーズ, サラダ油	797	35.7
8	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 中みそ, 厚あげ	白菜キムチ, 青にら, にんにく, にんにく, チンゲンサイ, 根深ねぎ, もやし, たまねぎ, きくらげ, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温糖, いらごま, ごま油	830	31.5
9	麦ご飯 牛乳 赤魚の野菜あんかけ かきたま汁	牛乳, 卵, 赤魚, 昆布, 油あげ, 豆腐	にんにく, しめじ, たまねぎ, 葉ねぎ	精白米, 麦, じゃがいも, でん粉, 三温糖, 油	790	30.6
10	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	牛乳, ベーコン, ベビーホタテ貝, えび, 白いか, スキムミルク	パセリ, マッシュルーム, とうもろこし, たまねぎ, にんにく, グリーンアスパラガス, キャベツ	ソフトめん, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖, 生クリーム, バター, サラダ油	842	34.6
11	自由献立					
12	ウインナーサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳, 若どり, 荒挽ウインナー, ヨーグルト	トマトケチャップ, キャベツ, にんにく, たまねぎ, とうもろこし, チンゲンサイ	米粉パン, サラダ油, マカロニ, じゃがいも	826	31.0
13	玄米ご飯 手作りふりかけ 牛乳 若どりのカレーじゃよう焼 とうふのみそ汁	牛乳, 若どり, かえりちりめん, 花かつお, わかめ, 中みそ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ	しょうが, こまつな, たまねぎ, 青にら, にんにく, だいこん	精白米, 玄米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	819	35.4
14	ご飯 牛乳 大豆の五目煮 甘酢あえ	牛乳, 牛肉, 平天, 角切昆布, 茎わかめ, 大豆, 厚あげ	ごぼう, こんにゃく, にんにく, きゅうり, キャベツ	精白米, じゃがいも, 上白糖, 黒砂糖, サラダ油	803	29.5
15	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 焼豚, 赤みそ, 中みそ, 大豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ, たけのこ, 葉ねぎ, にんにく, チンゲンサイ, 冷凍みかん	中華めん, じゃがいも, でん粉, 上白糖, 三温糖, ごま油, サラダ油	838	37.0
16	豆ご飯 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀 くだもの	牛乳, 豚肉, 卵, さわら, 昆布, 油あげ	グリーンピース, にんにく, みつば, 干しいたけ, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 美生柑	精白米, 小麦粉, ごま油, 油	795	31.6
17	自由献立					
18	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの	牛乳, 若どり, 豚肉, さくらえび, 青大豆, 厚あげ	干しいたけ, たまねぎ, にんにく, もやし, キャベツ	精白米, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 三温糖, サラダ油	788	27.7
19	さけご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	牛乳, 卵, 紅鮭フレーク, ちくわ, 青のり粉, 赤みそ, 赤だしみそ, 豆腐	たくあん, さやいんげん, だいこん, 青にら, たまねぎ, にんにく	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, いらごま, 油	803	28.1
20	きつねうどん 牛乳 おかかあえ きび団子	牛乳, 若どり, かまぼこ, 昆布, 花かつお, すしあげ	葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんにく, キャベツ, こまつな	うどん, きび団子, 三温糖	798	30.4
21	自由献立					