

平成30年11月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	麦ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	牛乳,さんま,平天	しょうが,たけのこ,こんにゃく, ごぼう,さやいんげん,にんじん	精白米,麦,じゃがいも,三温糖,い りごま,ごま油	826	28.0
2	自由献立					
3	ご飯 牛乳 あじの香味焼き 豚汁 くだもの	牛乳,豚肉,あじ,油あげ,中みそ, 赤みそ	しょうが,葉ねぎ,根深ねぎ,ごぼ う,だいこん,にんじん,はくさい, みかん	精白米,さつまいも,いりごま,ご ま油,サラダ油	801	34.0
4	ご飯 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ	牛乳,若どり,さくらえび,かまぼ こ,茎わかめ,青大豆,焼き豆腐	にんじん,しめじ,こんにゃく, キャベツ	精白米,くず切り,さといも,生麩, 栗,三温糖,上白糖	790	27.9
5	みそラーメン 牛乳 大学いも	牛乳,豚肉,赤みそ,中みそ	にんにく,しょうが,チンゲンサイ きくらげ,もやし,はくさい,たま ねぎ,にんじん,葉ねぎ	中華めん,さつまいも,黒砂糖,い りごま,ごま油,油	849	31.3
6	自由献立					
7	米粉パン 牛乳 セレクトA(さわらのマヨネーズ焼き, ブルーベリーゼリー) セレクトB(若どりのスパイス焼き,日 向夏ゼリー) レタスとコーンのスープ	牛乳,若どり,ベーコン,さわら	たまねぎ,パセリ,しょうが,にん にく,とうもろこし,にんじん,レ タス,とうもろこし	米粉パン,じゃがいも,コーンス ターチ,ブルーベリーゼリー,日向夏ゼ リー,マヨネーズ,サラダ油	794	33.0
8	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳,牛肉,ベーコン,わかめ,赤み そ,豆腐	にんじん,チンゲンサイ,もやし, にんにく,あらげきくらげ,葉ねぎ たまねぎ,柿	精白米,じゃがいも,三温糖,ごま 油	798	26.8
9	ご飯 のり佃煮 牛乳 筑前煮 酢のもの	牛乳,若どり,ちりめんじゃこ,平 天,のり佃煮,高野豆腐	にんじん,さやいんげん,しょうが 干ししいたけ,れんこん,ごぼう,コ ニャク,たけのこ,もやし,キャベツ こまつな	精白米,じゃがいも,上白糖,いり ごま,サラダ油	783	28.0
10	いなかうどん 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 おひたし	牛乳,豚肉,いしもちじゃこ,花か つお,ちくわ,厚あげ	葉ねぎ,ごぼう,にんじん,コニャク, だいこん,はくさい,ほうれんそう キャベツ	うどん,さといも,でん粉,三温糖, ごま油,油	813	37.0
11	玄米ご飯 牛乳 さけのきのこ蒸し にらのみそ汁 くだもの	牛乳,さけ,油あげ,豆腐,中みそ, 赤みそ	レモン果汁,みつば,えのきたけ, たまねぎ,生しいたけ,にんじん, 青にら,はくさい,みかん	精白米,玄米,さつまいも	813	30.3
12	米粉パン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ ヨーグルト	牛乳,牛肉,荒挽ウインナー,ヨー グルト	マッシュルーム,にんにく,キャベ ツ,だいこん,たまねぎ,にんじん, こまつな,ほうれんそう,はくさい とうもろこし	米粉パン,じゃがいも,上白糖,サ ラダ油	816	31.1
13	ご飯 牛乳 親子煮 いそあえ くだもの	牛乳,若どり,卵,細切昆布,高野豆 腐	干ししいたけ,たまねぎ,にんじん さやいんげん,キャベツ,りんご	精白米,じゃがいも,三温糖,サラ ダ油	801	28.4
14	いわしのかば焼きご飯 牛乳 けんちん汁 くだもの	牛乳,いわし,油あげ,絞豆腐	しょうが,ごぼう,しめじ,だいこ ん,にんじん,葉ねぎ,みかん	精白米,麦,さといも,でん粉,黒砂 糖,ごま油,油	829	27.8
15	たらこスープスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳,ベーコン,たらこ,牛乳,青大 豆	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん はくさい,キャベツ	ソフトめん,じゃがいも,ミックス 豆,上白糖,ポタージュ,ホワイト ルウ,バター,サラダ油	808	32.7
16	自由献立					
17	ご飯 牛乳 キムチチゲ ナムル くだもの	牛乳,豚肉,さつまあげ,茎わかめ, 中みそ,焼き豆腐	白菜キムチ,はくさい,にんじん, 青にら,にんにく,切干しいたけ キャベツ,もやし,こまつな,ぶど う	精白米,じゃがいも,上白糖,いり ごま,ごま油	801	30.7
18	ご飯 牛乳 さわらの南部焼き だまっこ汁	牛乳,若どり,さわら,油あげ	まいたけ,ごぼう,だいこん,にん じん,根深ねぎ	精白米,さといも,だまこ餅,上白 糖,いりごま,ごま油,サラダ油	819	31.8
19	天ぷらうどん 牛乳 アーモンドあえ	牛乳,卵,いか,かまぼこ,昆布,干 ひじき,大豆	えのきたけ,たまねぎ,葉ねぎ,ご ぼう,にんじん,はくさい,ほうれ んそう	うどん,小麦粉,米粉,さつまいも, でん粉,上白糖,ローストアーモン ド,油	813	27.5
20	ご飯 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの	牛乳,牛肉,ちりめんじゃこ,平天, 角切昆布,がんとどき	さやいんげん,だいこん,にんじん こんにゃく,みずな,キャベツ,だ いこん漬,みかん	精白米,さといも,黒砂糖,三温糖, サラダ油	815	30.2
21	自由献立					