

平成30年12月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 冬の食事について考えよう

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	チキンライス 牛乳 さけのハーブフライ 野菜スープ	牛乳, ベーコン, 卵, さけ, チキンライスの具	パセリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし	精白米, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, サラダ油, 油	803	31.6
2	麦ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 ごま酢あえ くだもの	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, 平天, 干ひじき, 大豆 厚あげ	さやいんげん, 干しいたけ, れんこん, にんじん, こんにゃく, ごぼう, こまつな, キャベツ, もやし, なし	精白米, 麦, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油	807	30.9
3	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 焼豚, ベビーホタテ貝, いち, えび, ヨーグルト, 赤みそ, 中みそ	にんにく, しょうが, 根深ねぎ, とうもろこし, もやし, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	中華めん, じゃがいも, 上白糖, パター, ごま油, サラダ油	807	36.1
4	自由献立					
5	黒糖パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛乳, 牛肉, サワークリーム, 粉チーズ	トマトケチャップ, マッシュルーム, かぶ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, レモン, キャベツ	黒糖パン, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, サラダ油	790	28.7
6	ご飯 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 にらたま汁	牛乳, 若どり, 卵, 豆腐, 青大豆	ごぼう, えのきたけ, たまねぎ, 青にら, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, いらりごま, 油	851	29.6
7	麦ご飯 ふりかけ（ひじき） 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	牛乳, さわら平天, ひじきふりかけ, 白みそ, 中みそ, 高野豆腐,	ゆず, さやいんげん, しょうが, こんにゃく, 干しいたけ, れんこんにんじん	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	808	33.6
8	肉うどん 牛乳 ほうれんそうのごまあえ くだもの	牛乳, 牛肉, かまぼこ, 昆布, 油あげ	根深ねぎ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, もやし, はくさい, ほうれんそう, みかん	うどん, 黒砂糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油	795	30.2
9	自由献立					
10	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	牛乳, 若どり, ベーコン, ミックスチーズ	たまねぎ, かぼちゃ, かぼちゃペースト, トマトピューレー, こまつなキャベツ, かぶ, にんじん, トマトケチャップ	米粉パン, じゃがいも, りんごジャム, 三温糖, サラダ油	803	30.5
11	ご飯 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ	牛乳, 豚肉, えび, ちりめんじゃこ, 荳わかめ, 赤みそ, 厚あげ	きくらげ, たまねぎ, しょうが, にんにく, チンゲンサイ, たけのこ, にんじん, キャベツ, だいこん	精白米, でん粉, 緑豆春雨, 三温糖, 上白糖, いらりごま, ごま油	794	28.7
12	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ揚げ すいとん	牛乳, 若どり, あじ, スキムミルク, 油あげ	しょうが, だいこん, はくさい, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ	精白米, でん粉, 米粉, 小麦粉, 三温糖, サラダ油, 油	851	32.6
13	ホワイトカレーめん 牛乳 コールスローサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, スキムミルク, 青大豆	たまねぎ, にんにく, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん, キャベツ, りんご	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ホワイトカレールウ, サラダ油	848	32.5
14	ご飯 牛乳 松風焼き さつま汁	牛乳, 若どり, 卵, まぐろ油漬, 干ひじき, 絞豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	干しいたけ, たまねぎ, にんじん, 根深ねぎ, しめじ, だいこん, ごぼう	精白米, さつまいも, 三温糖, いらりごま, ごま油	847	30.9
15	自由献立					