

平成31年1月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 国際理解を深めよう

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	麦ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます みそ汁	牛乳、あじ、平天、わかめ、油あげ、豆腐、中みそ、赤みそ	しょうが、根深ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、さやいんげん、こんにゃく、だいこん、たまねぎ、青にら	精白米、麦、さつまいも、三温糖、いりごま、サラダ油	795	33.7
3	かうどん 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの	牛乳、若どり、ちりめんじゃこ、干ひじき、昆布、餅しのだ	葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、ぼんかん	うどん、三温糖、上白糖、ローストアーモンド、ごま油	795	28.6
4	ご飯 牛乳 いかのチリソースあえ 中華コーンスープ くだもの	牛乳、ベーコン、卵、いか	根深ねぎ、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、チンゲンサイ、きくらげ、とうもろこし、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、りんご	精白米、じゃがいも、でん粉、三温糖、サラダ油、ごま油、油	831	28.9
5	自由献立					
6	麦ご飯 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 いりどり くだもの	牛乳、若どり、いしもちじゃこ、平天	ごぼう、さやいんげん、しょうが、干ししいたけ、れんこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ、ぼんかん	精白米、麦、でん粉、さといも、三温糖、いりごま、サラダ油、油	791	29.2
7	ハッシュドビーフめん 牛乳 チーズサラダ	牛乳、牛肉、チーズ	にんにく、トマトケチャップ、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、キャベツ	ソフトめん、上白糖、ハヤシルウ、ビーフシチュー、サラダ油	829	32.6
8	自由献立					
9	チキンカツサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳、若どり、卵	キャベツ、ケチャップソース、チンゲンサイ、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、にんじん	米粉パン、小麦粉、パン粉、マカロニ、じゃがいも、サラダ油、油	814	32.0
10	菜めし 牛乳 さけの幽庵焼き みそけんちん汁	牛乳、さけ、ちりめんじゃこ、花かつお、赤みそ、油あげ、絞豆腐、中みそ	こまつな、みずな、ゆず、ごぼう、根深ねぎ、だいこん、こんにゃく、にんじん	精白米、さといも、いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油	786	35.8
11	ご飯 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	牛乳、豚肉、わかめ、えび、茎わかめ、厚揚げ、大豆、赤みそ	たけのこ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、キャベツ	精白米、でん粉、緑豆春雨、上白糖、三温糖、ごま油	806	31.2
12	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみあえ くだもの	牛乳、卵、かえりちりめん、かまぼこ、昆布、油あげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ネーブル	うどん、さつまいも、三温糖、くるみ、油	816	29.2
13	自由献立					
14 (※3)	レーズンパン 牛乳 さといもとれんこんのグラタン ベーコンスープ	牛乳、若どり、ベーコン、ミックスチーズ	たまねぎ、パセリ、マッシュルーム、れんこん、にんじん、こまつな、とうもろこし、キャベツ	レーズンパン、さといも、白花豆&白いんげん豆ペースト、ホワイトルウ、サラダ油、ポタージュ	837	31.2
15 (※1)	げためし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳、げたミンチ、ちくわ、干ひじき、油あげ、白みそ、豆腐	ごぼう、葉ねぎ、にんじん、だいこん、干ししいたけ、しょうが、こんにゃく、ほうれんそう、ぼんかん	精白米、でん粉、さといも、三温糖、上白糖、いりごま、ごま油、サラダ油	793	30.9
16 (※2)	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ ヨーグルト	牛乳、若どり、チーズパウダー、茎わかめ、ヨーグルト、大豆	マッシュルーム、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、トマト、トマトケチャップ、黄ピーマン、キャベツ、にんじん、とうもろこし	精白米、じゃがいも、コーンスターチ、ひよこ豆、上白糖、いりごま、オリブオイル、サラダ油、ごま油	858	30.5
17 (※2)	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、ぎょうざ	きくらげ、もやし、にんじん、はくさい、たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、たまねぎ、りんご	中華めん、でん粉、ごま油、油	819	37.8
18	ご飯 韓国のり 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳、若どり、さわら、韓国味付けのり、赤みそ、中みそ、押し豆腐	しょうが、にんにく、根深ねぎ、にんじん、青にら、しめじ、白菜キムチ、たまねぎ、もやし	精白米、じゃがいも、トック、いりごま、ごま油、サラダ油	829	33.3

**1月24日から30日は、全国学校給食週間です。**

学校給食週間中（献立No. 13～17）には本週間にちなみ、「郷土料理（※1）」や「岡山市の国際友好交流都市の料理（※2）」、「地場産物（※3）」等を取り入れて給食を実施します。