

平成31年2月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳, いわし, ちくわ, 油あげ, 中みそ, 大豆	しょうが, にんじん, 葉ねぎ, だいこん, ごぼう	精白米, でん粉, さといも, 黒砂糖, 油	832	29.6
3	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 干しひじき, 焼き豆腐	しょうが, こまつな, たまねぎ, 根深ねぎ, はくさい, にんじん, こんにゃく, ごぼう, りんご	精白米, 麦, じゃがいも, 強力麩, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油	789	28.2
4	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳, 豚肉, ミニウインナー, スキムミルク	トマトケチャップ, 干しぶどう, にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, ほうれんそう, とうもろこし, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, カレールウ, サラダ油	830	32.1
5	自由献立					
6	米粉パン いちごジャム 牛乳 カップオムレツ 野菜スープ	牛乳, 若どり, 豚肉, ベーコン, 卵, 大豆	トマトケチャップ, たまねぎ, パセリ, こまつな, とうもろこし, キャベツ, しめじ, にんじん	米粉パン, いちごミックスジャム, じゃがいも, 上白糖, サラダ油	790	32.5
7	ご飯 牛乳 ちゃんこ 切り干し大根のはりはり漬け	牛乳, 若どり, 油あげ, 焼き豆腐	にんじん, しめじ, はくさい, しょうが, 根深ねぎ, みつば, 切干しだいこん	精白米, さといも, でん粉, ねぎ, 切り干し大根, 上白糖, 三温糖, いらごま	793	27.7
8	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの	牛乳, 豚肉, 卵, いか, 干あみ, 赤みそ, 中みそ	チンゲンサイ, にんにく, もやし, にんじん, たまねぎ, はくさい, 白菜キムチ, きくらげ, 青にら, きんかん	中華めん, 米粉, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, サラダ油	842	36.0
9	自由献立					
10	米粉パン 牛乳 さけの粒マスタード揚げ スパゲティソテー	牛乳, ベーコン, さけ, 粉チーズ	トマトケチャップ, にんにく, チンゲンサイ, エリンギ, キャベツ, にんじん, たまねぎ	米粉パン, でん粉, スパゲティ, サラダ油, 油	838	37.9
11	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ ゆばのすまし汁	牛乳, ぶり, 昆布, 豆腐, ゆば	菜の花, ほうれんそう, はくさい, みつば, にんじん, たまねぎ	精白米, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, サラダ油	795	32.7
12	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, サワークリーム	トマトケチャップ, にんにく, セロリ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, トマトピューレー, とうもろこし, キャベツ	精白米, じゃがいも, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフンチャー, マヨネーズ, サラダ油	837	24.2
13	五目うどん 牛乳 豆豆蒸しまん くだもの	牛乳, 若どり, かまぼこ, 昆布, 厚あげ, 大豆, 豆乳, 黒豆	たまねぎ, 葉ねぎ, はくさい, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, いかん	うどん, 米粉, ホットケーキ粉	796	29.5
14	麦ご飯 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 豚肉と根菜のかす汁	牛乳, 豚肉, ホキ, 白みそ, 中みそ, 油あげ	根深ねぎ, しょうが, こまつな, ごぼう, だいこん, にんじん, こんにゃく, はくさい	精白米, 麦, でん粉, さといも, 三温糖, いらごま, 油	793	32.5
15	自由献立				0	0.0
16	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳, いか, まぐろ油漬, 手巻きのり, わかめ, 赤だしみそ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ	キャベツ, ちらしずしの具, みつば, たまねぎ, にんじん	精白米, じゃがいも, でん粉, マヨネーズ, 油	811	29.5
17	玄米ご飯 牛乳 大豆のいそ煮 おかかあえ	牛乳, 牛肉, 平天, 花かつお, 干ひじき, 大豆, 厚あげ	さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, れんこん, 切干しだいこん, はくさい, こまつな	精白米, 玄米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	796	30.4
18	高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	高菜漬, しょうが, にんにく, きくらげ, もやし, はくさい, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, れんこん	中華めん, さつまいも, いらごま, ごま油, 油	844	33.1
19	自由献立					