

平成31年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	米粉パン マーマレード 牛乳 ポトフ ビーンズサラダ	牛乳, 牛肉, 荒挽ウインナー, 青大豆	にんにく, セロリー, チンゲンサイ マッシュルーム, はくさい, たまねぎ, にんじん, だいこん, キャベツ	米粉パン, じゃがいも, ミックス 豆, マーマレード, 上白糖, サラダ 油	823	30.2
2	赤飯 ごま塩 牛乳 さわらの西京焼き 酢のもの すまし汁 くだもの	牛乳, さわら, さくらえび, かまぼ こ, 昆布, 豆腐, 白みそ	ほうれんそう, はくさい, みつば, たまねぎ, にんじん, いちご	赤飯, じゃがいも, 上白糖, ごま塩	786	34.0
3	ご飯 牛乳 とんかつ 添え野菜 のっぺい汁	牛乳, 卵, 豚肉, 油あげ	キャベツ, ごぼう, 葉ねぎ, しめじ, にんじん, こんにゃく, だいこん	精白米, パン粉, 小麦粉, でん粉, さ といも, ごま油, 油	816	25.2
4	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ハムサラダ	牛乳, 若どり, ロースハム, いか, え び, ベビーホタテ貝, スキムミルク	チンゲンサイ, エリンギ, とうもろ こし, にんじん, たまねぎ, ブロッ コリー, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ホワイトルウ, ポターージュ, サラダ 油	831	37.7
5	自由献立					
6	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソースあえ コーンスープ くだもの	牛乳, ベーコン, ホキ, 白みそ	たまねぎ, トマトケチャップ, ビー マン, とうもろこし, とうもろこし にんじん, こまつな, 清見オレンジ	米粉パン, でん粉, じゃがいも, 三 温糖, サラダ油, 油	798	33.0
7	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも いりどうふ 即席漬け	牛乳, 若どり, 卵, 子持ししゃも, 押 し豆腐	ほうれんそう, 干しいたけ, たま ねぎ, にんじん, だいこん漬, キャ ベツ	精白米, 麦, じゃがいも, いりごま, ごま油	821	31.7
8	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク	にんにく, トマトピューレー, トマ トケチャップ, にんじん, たまねぎ とうもろこし, キャベツ	精白米, じゃがいも, カラーマカロ ニ, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシ チュー, サラダ油	833	24.4
9	自由献立					
10	ご飯 牛乳 赤魚の四川だれかけ ワンタンスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 赤魚	しょうが, 根深ねぎ, たまねぎ, チ ンゲンサイ, もやし, にんじん, き くらげ, りんご	精白米, じゃがいも, ワンタン皮, でん粉, いりごま, 三温糖, ごま油, 油	813	28.8
11	自由献立					
12	ご飯 のり佃煮 牛乳 さけの香味焼き 切り干し大根の煮つけ キャベツのみそ汁	牛乳, さけ, ほしむきえび, のり佃 煮, 油あげ, 赤みそ, 豆腐, 中みそ	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, 切干 しだいこん, 青にら, たまねぎ, キャベツ	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, いり ごま, サラダ油	802	34.4
13	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳, 牛肉, いか, わかめ, 厚あげ, 白みそ	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, わけぎ, ぶんたん	精白米, じゃがいも, 三温糖, 黒砂 糖, 上白糖, サラダ油	809	27.9
14	しょうゆラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 焼豚, ヨーグルト	しょうが, にんじん, にんにく, た まねぎ, キャベツ, もやし, とうも ろこし, きくらげ, チンゲンサイ, ほうれんそう	中華めん, じゃがいも, 上白糖, ご ま油, サラダ油	799	33.5
15	胚芽パン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き 卵スープ	牛乳, 若どり, 卵, ベーコン, ミック スチーズ	たまねぎ, パセリ, こまつな, にん じん	胚芽パン, じゃがいも, サラダ油	775	32.2
16	自由献立					