

2019年4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	自由献立					
2	ご飯 牛乳 さけの塩こうじ焼き おかかあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳、さけ、花かつお、わかめ、厚あげ、中みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ	精白米、じゃがいも、塩こうじ、上白糖、サラダ油	808	32.1
3	チャーシューめん 牛乳 野菜チップス	牛乳、豚肉、焼豚	にんにく、もやし、きくらげ、たまねぎ、にんじん、青にら、しょうが、れんこん	中華めん、じゃがいも、ごま油、油	823	30.8
4	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ くだもの	牛乳、牛肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトケチャップ、アップルソース、キャベツ、きゅうり、いちご	精白米、じゃがいも、上白糖、カレールウ、サラダ油	805	23.2
5	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳、若どり、まぐろ油漬、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	米粉パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	808	30.4
6	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳、豚肉、ロースハム、えび、茎わかめ、赤みそ、大豆、押し豆腐	きくらげ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	精白米、緑豆春雨、でん粉、三温糖、上白糖、ごま油	813	34.0
7	麦ご飯 ふりかけ(菜の花) 牛乳 揚げししゃも 春野菜の煮物	牛乳、牛肉、子持ししゃも、かまぼこ、厚あげ	菜の花ふりかけ、さやえんどう、干しいたけ、たけのこ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ	精白米、麦、でん粉、じゃがいも、三温糖、サラダ油、油	837	30.7
8	山菜うどん 牛乳 若草蒸しまん	牛乳、若どり、かまぼこ、チーズ、油あげ	葉ねぎ、山菜、たまねぎ、はくさい、にんじん	うどん、米粉、小豆、ホットケーキ粉	832	29.0
9	ご飯 牛乳 白身魚の揚げ煮 ごまあえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳、ホキ、平天、豆腐、中みそ、赤みそ	キャベツ、にんじん、こまつな、青にら、切干しいたけ、たまねぎ	精白米、じゃがいも、でん粉、三温糖、上白糖、いりごま、油	801	30.5
10	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、ソフトチーズ、大豆	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトケチャップ、みかん缶、黄桃缶、パインチップ	米粉パン、じゃがいも、三温糖、カットゼリー、サラダ油	827	33.7
11	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	牛乳、若どり、卵、ちりめんじゃこ、ちくわ、干ひじき、高野豆腐	にんじん、葉ねぎ、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな	精白米、三温糖、上白糖、ローストアーモンド、ごま油	787	31.1
12	麦ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁	牛乳、さわら、白みそ、豆腐、納豆	さんしょう、さやえんどう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	精白米、麦、じゃがいも、生麩、上白糖、サラダ油	795	35.4
13	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ くだもの	牛乳、豚肉、チーズ、大豆粉	セロリー、たまねぎ、トマトピューレー、トマトケチャップ、にんじん、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、美生柑	ソフトめん、じゃがいも、上白糖、ビーフシチュー、サラダ油	840	34.8
14	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	牛乳、豚肉、赤魚	しょうが、根深ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ	精白米、じゃがいも、でん粉、三温糖、ごま油、油	793	30.4
15	黒糖パン 牛乳 若どりのスパイス焼き 豆と野菜のスープ ミニトマト	牛乳、若どり、ベーコン	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ミニトマト	黒糖パン、じゃがいも、大福豆、サラダ油	781	33.9