

2019年5月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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)
3	さげご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	牛乳, 卵, 紅鮭フレーク, ちくわ, 青のり粉, 豆腐, 赤だしみそ, 赤みそ	だいこん漬, さやいんげん, 青にら だいこん, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, いりごま, 油	804	28.2
4	きつねうどん 牛乳 こまつなのおひたし くだもの	牛乳, 若どり, かまぼこ, 昆布, すしあげ	えのきたけ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, こまつな, 冷凍りんご	うどん, 三温糖, 上白糖	781	29.9
5	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの	牛乳, 若どり, 豚肉, さくらえび, 厚あげ	アラスカ, たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, もやし, キャベツ	精白米, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, サラダ油	800	29.2
6	米粉パン おかやましのいちごジャム 牛乳 白身魚のマリネ ペンネと野菜のソテー	牛乳, ベーコン, ホキ	レモン果汁, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマトケチャップ, とうもろこし, キャベツ, エリンギ	米粉パン, でん粉, じゃがいも, マカロニ, いちごジャム, 上白糖, サラダ油, 油	827	33.4
7	玄米ご飯 手作り青菜ふりかけ 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き いももち汁	牛乳, あじ, ちりめんじゃこ, 花かつお, 干しひじき, 油あげ	こまつな, しょうが, 葉ねぎ, だいこん, たまねぎ, にんじん, ごぼう	精白米, 玄米, いももち, 三温糖, サラダ油	783	34.4
8	ご飯 牛乳 いりどうふ 酢みそあえ くだもの	牛乳, 若どり, 卵, 押し豆腐, 白みそ	にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, 干ししいたけ, きゅうり, だいこん, こんにゃく, 美生柑	精白米, じゃがいも, 上白糖, 三温糖, いりごま, ごま油	804	28.2
9	シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	牛乳, ベーコン, えび, 白いか, ベーホタテ貝, スキムミルク	パセリ, マッシュルーム, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, グリーンアスパラガス, キャベツ	ソフトめん, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖, 生クリーム, バター, サラダ油	842	34.6
10	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 大根のおろしみそ汁	牛乳, いわし, 赤みそ, 豆腐, 中みそ 油あげ	しょうが, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, だいこん	精白米, 麦, じゃがいも, でん粉, 黒砂糖, 油	807	27.5
11	レーズンパン 牛乳 ミートグラタン コーンスープ	牛乳, 牛肉, ベーコン, ミックスチーズ, 大豆	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんにく, マッシュルーム, なす, たまねぎ, こまつな, とうもろこし, キャベツ, にんじん	レーズンパン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	830	31.8
12	豆ご飯 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀 くだもの	牛乳, 豚肉, 卵, さわら, 昆布, 油あげ	グリーンピース, ごぼう, にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, みつば, だいこん, 美生柑	精白米, 小麦粉, ごま油, 油	804	32.6
13	ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 ミニトマト	牛乳, 牛肉, かえりちりめん, 平天, がんもどき, 青のり粉	さやいんげん, 干ししいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, ミニトマト	精白米, じゃがいも, 上白糖, 三温糖, サラダ油	817	32.3
14	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 焼豚, 中みそ, 赤みそ, 大豆	しょうが, にんじん, にんにく, たまねぎ, キャベツ, もやし, たけのこ, きくらげ, 根深ねぎ, チンゲンサイ, 冷凍みかん	でん粉, 三温糖, ごま油, 中華めん, 上白糖, じゃがいも, サラダ油	844	37.4
15	麦ご飯 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ かきたま汁	牛乳, 若どり, 卵, 昆布, 金山寺みそ, 豆腐	葉ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ, こまつな, 青にら, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 上白糖, ローストアーモンド, サラダ油	821	32.8
16	ハムサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	牛乳, ささみ, ロースハム, ヨーグルト	キャベツ, たまねぎ, とうもろこし, にんじん, パセリ	丸パン, じゃがいも, マヨネーズ, サラダ油	793	34.7
17	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 中みそ, 厚あげ	青にら, にんにく, にんじん, 白菜キムチ, チンゲンサイ, たまねぎ, もやし, 根深ねぎ, きくらげ, キャベツ	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, いりごま, ごま油	798	30.9
18	ご飯 牛乳 さけの塩焼き 大豆のいそ煮	牛乳, 若どり, さけ, 平天, 干ひじき, 大豆	さやいんげん, 干ししいたけ, ごぼう, こんにゃく, にんじん	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	804	37.0
19	肉うどん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ くだもの	牛乳, 牛肉, かまぼこ, 昆布, 花かつお, 油あげ	にんじん, たまねぎ, 葉ねぎ, ごぼう, 切干しだいこん, キャベツ, こまつな, 冷凍みかん	うどん, 上白糖, 黒砂糖, サラダ油	803	31.1
20	ご飯 牛乳 いしもちじゃこの三杯酢 五目きんぴら 黄にらのみそ汁 きびだんご	牛乳, 焼豚, いしもちじゃこ, わかめ, 赤みそ, 豆腐, 中みそ	たけのこ, さやいんげん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 黄にら, たまねぎ, えのきたけ	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, きび団子, ごま油, 油	826	26.8
21	米粉パン 牛乳 さわらの粒マスタード焼き ラタトゥイユ	牛乳, ベーコン, さわら	たまねぎ, トマトピューレー, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, トマト, にんじん, なす	米粉パン, じゃがいも, マカロニ, 白桃ジャム, マヨネーズ, オリーブオイル, サラダ油	809	35.7