

2019年10月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 秋の味覚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)
1	麦ご飯、牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	牛乳、さんま、油あげ	しょうが、たけのこ、ピーマン、ごぼう、にんじん、こんにゃく	精白米、麦、黒砂糖、ごま油、三温糖 じゃがいも、いりごま	851	28.3
2	きのこうどん、牛乳 ちくわの変わり揚げ くだもの	牛乳、昆布、油あげ、若どり、青のり 粉、ほしむきえび、ちくわ、卵	葉ねぎ、まいたけ、しめじ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、生しいたけ、ぶどう	うどん、油、でん粉、小麦粉、いりご ま	794	29.7
3	ご飯、手作り青菜ふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの	牛乳、花かつお、ちりめんじゃこ、 がんもどき、平天、牛肉	しょうが、こまつな、たまねぎ、さ やいんげん、たけのこ、にんじん、 こんにゃく、干しいたけ、なし	精白米、三温糖、サラダ油、じゃが いも	792	30.0
4	米粉パン、ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	牛乳、ミックスチーズ、えび、若ど り	パセリ、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	米粉パン、ブルーベリージャム、ポ ターージュ、じゃがいも、ホワイトル ウ、サラダ油、マカロニ	807	31.8
5	ご飯、牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	牛乳、赤みそ、豚肉、押し豆腐、大豆 茎わかめ、ロースハム	にんにく、ピーマン、きくらげ、た けのこ、たまねぎ、にんじん、し ょうが、キャベツ	精白米、ごま油、でん粉、三温糖、上 白糖、緑豆春雨	801	32.3
6	ご飯、牛乳 かれのいから揚げ のっぺい くだもの	牛乳、かれい、ちくわ、若どり、厚あ げ	さやいんげん、しめじ、こんにゃく にんじん、だいこん、ごぼう、みか ん	精白米、油、ごま油、でん粉、三温糖 さといも	845	31.2
7	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	牛乳、うずら卵、豚肉、えび、いか、 青大豆、ベーコン	きくらげ、にんにく、しょうが、チ ンゲンサイ、もやし、にんじん、た まねぎ、はくさい、たけのこ	中華めん、でん粉、ごま油、いりご ま、上白糖、じゃがいも、サラダ油	805	38.0
8	ご飯、のり佃煮 牛乳 若どりの甘から煮 打ち豆汁	牛乳、のり佃煮、若どり、わかめ、中 みそ、赤みそ、打ち豆、油あげ	ごぼう、ピーマン、こんにゃく、葉 ねぎ、たまねぎ、にんじん、だいこ ん	精白米、でん粉、黒砂糖、サラダ油、 じゃがいも	824	29.2
9	黒糖パン、牛乳 白身魚のベーコン巻き マカロニスープ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、ホキ、豚肉、ブルー ンヨーグルト	こまつな、とうもろこし、たまねぎ にんじん	黒糖パン、サラダ油、オリーブオイ ル、マカロニ、じゃがいも	800	36.5
10	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	牛乳、あなご、ちくわ、卵、干ひじき ちりめんじゃこ	えのきたけ、ごぼう、にんじん、葉 ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな	精白米、上白糖、サラダ油、ロース トアーモンド、ごま油	804	30.8
11	カレーめん、牛乳 たこ入りサラダ チーズ	牛乳、豚肉、大豆、わかめ、たこ、角 チーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 アップルソース、トマトケチャッ プ、しょうが、キャベツ	ソフトめん、じゃがいも、サラダ油 カレールウ、上白糖	844	34.5
12	麦ご飯、牛乳 若どりの金山寺みそ焼き いももち汁 くだもの	牛乳、若どり、金山寺みそ、油あげ	葉ねぎ、しょうが、たまねぎ、根深 ねぎ、ごぼう、にんじん、はくさい、 みかん	精白米、麦、サラダ油、いももち	848	29.2
13	バターロールパン、牛乳 いかのマーマレード味 豆と野菜のスープ	牛乳、いか	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こ まつな	バターロールパン、マーマレード、 でん粉、油、サラダ油、じゃがいも、 大福豆	807	32.1
14	ご飯、牛乳 すき焼き はりはり漬け	牛乳、焼き豆腐、牛肉	ごぼう、根深ねぎ、はくさい、にん じん、こんにゃく、たまねぎ、みつ ば、花切だいこん	精白米、三温糖、黒砂糖、サラダ油、 じゃがいも、強力麩、上白糖、いり ごま	803	26.9
15	みそうどん、牛乳 おかかあえ 焼きいも	牛乳、かまぼこ、赤みそ、中みそ、油 あげ、若どり、花かつお	葉ねぎ、しめじ、はくさい、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、こ まつな	うどん、ごま油、上白糖、さつまい も	834	28.2
16	ご飯、牛乳 回鍋肉 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳、赤みそ、豚肉、ベーコン	しょうが、にんにく、ピーマン、根 深ねぎ、たけのこ、キャベツ、青に ら、たまねぎ、にんじん、とうもろ こし、きくらげ	精白米、ごま油、三温糖、サラダ油、 じゃがいも、緑豆春雨、アセロラゼ リー	792	27.0
17	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	牛乳、まぐろ油漬、スキムミルク、 若どり	キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう マッシュルーム、はくさい、にんじ ん、たまねぎ	米粉パン、マヨネーズ、サラダ油、 ポターージュ、ホワイトルウ、じゃが いも、白花豆&白いんげん豆ペー スト	796	32.6
18	ご飯、牛乳 さんまの香味焼き 豚汁	牛乳、さんま、中みそ、赤みそ、油あ げ、豚肉	しょうが、葉ねぎ、にんじん、根深 ねぎ、はくさい、ごぼう、たまねぎ	精白米、サラダ油、いりごま、ごま 油、さつまいも	868	31.0
19	ご飯、牛乳 親子煮 いそあえ くだもの	牛乳、高野豆腐、卵、若どり、細切昆 布	たまねぎ、干しいたけ、にんじん さやいんげん、キャベツ、りんご	精白米、三温糖、サラダ油、じゃが いも	801	28.4
20	しょうゆラーメン 牛乳 鮭ボールの甘酢炒め くだもの	牛乳、いか、豚肉、鮭ボール	しょうが、にんにく、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、 もやし、きくらげ、ピーマン、たけ のこ、みかん	中華めん、ごま油、三温糖、でん粉、 油	815	35.7
21	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ハムサラダ	牛乳、サワークリーム、スキムミル ク、牛肉、ロースハム	にんにく、パセリ、マッシュルーム たまねぎ、にんじん、トマトビュ レー、トマトケチャップ、とうもろ こし、きゅうり、キャベツ	精白米、ビーフシチュー、ハヤシル ウ、サラダ油、上白糖、じゃがいも	828	27.3