

2020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	赤飯 ごま塩 牛乳 さわらの西京焼き のっぺい くだもの	牛乳、さわら、白みそ、若どり、ちくわ、厚あげ	だいこん、さやいんげん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、しめじ、いちご	赤飯、ごま塩、でん粉、三温糖、ごま油、さといも	851	37.9
2	デミカツ丼 牛乳 すまし汁	牛乳、豚肉、卵、赤みそ、昆布、かまぼこ、豆腐	キャベツ、アップルソース、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば	精白米、でん粉、小麦粉、油、パン粉、三温糖、じゃがいも	859	29.1
3	シーフードスープパゲティ 牛乳 ハムサラダ	牛乳、ベビーホタテ貝、えび、いか、スキムミルク、ロースハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、こまつな、キャベツ、ブロッコリー	ソフトめん、ポタージュ、ホワイトルウ、サラダ油、じゃがいも、上白糖	802	35.3
4	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの	牛乳、厚あげ、豚肉、かえりちりめん	しょうが、にんにく、きくらげ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、デコボン	精白米、麦、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉、ローストアーモンド	801	32.4
5	米粉パン りんごジャム 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜ソテー	牛乳、ホキ、ベーコン	パセリ、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、エリンギ、とうもろこし、ピーマン	米粉パン、りんごジャム、マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油	801	33.1
6	そぼろご飯 牛乳 白玉汁	牛乳、若どり、豚肉、大豆、かまぼこ、昆布	にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、さやいんげん、しょうが、こまつな、えのきたけ	精白米、三温糖、サラダ油、白玉餅	797	27.3
7	ご飯 牛乳 五目豆 茎わかめの酢のもの くだもの	牛乳、平天、油あげ、牛肉、角切昆布、大豆、茎わかめ	干しいたけ、さやいんげん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、たけのこ、キャベツ、もやし、清見オレンジ	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	796	28.1
8	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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、とうもろこし、ほうれんそう	中華めん、ごま油、じゃがいも、サラダ油、上白糖	800	34.1
9	ご飯 のり佃煮 牛乳 赤魚のおろしあんかけ さつまい	牛乳、のり佃煮、赤魚、若どり、中みそ、油あげ、赤みそ	だいこん、しょうが、しめじ、葉ねぎ、はくさい、ごぼう、たまねぎ、にんじん	精白米、でん粉、上白糖、油、さつまいも	829	29.6
10	胚芽パン 牛乳 キャロットシチュー ひじきのサラダ	牛乳、豚肉、スキムミルク、干ひじき	パセリ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、こまつな	胚芽パン、サラダ油、ポタージュ、ホワイトルウ、じゃがいも、上白糖、ごま油	832	32.8
11	ご飯 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	牛乳、若どり、もずく、豆腐、卵	トマトケチャップ、れんこん、えだまめ、青にら、たまねぎ、にんじん	精白米、でん粉、さつまいも、油、上白糖、じゃがいも、ごま油	837	26.4
12	ご飯 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの	牛乳、牛肉、平天、わかめ、白みそ、いか	にんじん、こんにゃく、たまねぎ、わけぎ、ぶんたん	精白米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、黒砂糖、上白糖	799	27.7
13	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの	牛乳、昆布、厚あげ、ちくわ、豚肉、いり大豆、きな粉	にんじん、葉ねぎ、しめじ、ごぼう、たまねぎ、はくさい、清見オレンジ	うどん、サラダ油、三温糖	805	34.8
14	ご飯 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮つけ ごま汁	牛乳、さけ、油あげ、ほしむきえび、中みそ、豆腐、赤みそ	にんじん、切干しだいこん、たまねぎ、根深ねぎ、ごぼう、はくさい	精白米、サラダ油、黒砂糖、じゃがいも、ねりごま、いりごま	792	33.7
15	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	にんじん、にんにく、トマトピューレー、たまねぎ、トマトケチャップ、キャベツ、とうもろこし	精白米、じゃがいも、ハヤシルウ、ビーフシチュー、サラダ油、カラーマカロニ、上白糖	833	23.7
16	ご飯 牛乳 いわしの香味揚げ ごまあえ にらたま汁	牛乳、いわし、豆腐、昆布、卵	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、青にら	精白米、でん粉、油、いりごま、上白糖、じゃがいも	823	28.9
17	自由献立					