

平成23年 6月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標)成長期の栄養を考えよう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの	油あげ,牛肉,かまぼこ,牛乳,花かつお	葉ねぎ,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ごぼう,こまつな,キャベツ,冷凍みかん	うどん,サラダ油,黒砂糖	777	30.7
2	自由献立					
3	ツナサンド 牛乳 コーンクリームスープ	まぐろ,油漬,牛乳,若どり,スキムミルク	キャベツ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	米粉パン,マヨネーズ,ポタージュ,サラダ油,ホワイトルウ,とうもろこし,とうもろこし,じゃがいも	793	30.6
4	ご飯 牛乳 肉じゃが 即席漬け くだもの	牛乳,牛肉,厚あげ,ちりめんじゃこ	こんにゃく,たまねぎ,さやいんげん,にんじん,たくあん,キャベツ,冷凍みかん	精白米,サラダ油,黒砂糖,三温糖,じゃがいも,いりごま	812	25.7
5	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ すまし汁	干あみ,干しひじき,ちりめんじゃこ,牛乳,卵,ホキ,豆腐	しょうが,たまねぎ,えのきだけ,にんじん,葉ねぎ	精白米,三温糖,いりごま,いりごま,でん粉,油,小麦粉,じゃがいも	791	30.3
6	キムチラーメン 牛乳 ナムル マラーカオ	赤みそ,中みそ,いか,豚肉,牛乳	青にら,きくらげ,白菜キムチ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,もやし,きゅうり,キャベツ	ごま油,中華めん,上白糖,いりごま,蒸しケーキ	838	33.3
7	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ アーモンドチーズ	粉チーズ,若どり,豚肉,牛乳,アーモンドチーズ	エリンギ,トマトケチャップ,しょうが,にんにく,干しぶどう,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ	サラダ油,精白米,パン粉,とうもろこし,上白糖,じゃがいも	847	30.1
8	自由献立					
9	ご飯 牛乳 八宝菜 いしもちじゃこの甘酢味 くだもの	牛乳,豚肉,えび,いか,うずら卵,いしもちじゃこ	きくらげ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,たけのこ,チンゲンサイ,しょうが,もやし,びわ	精白米,ごま油,でん粉,油,三温糖	781	33.3
10	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの	牛肉,牛乳,ちりめんじゃこ	たまねぎ,こんにゃく,根深ねぎ,ごぼう,にんじん,ちしゃとう,キャベツ,きゅうり	精白米,麦,サラダ油,三温糖,上白糖,いりごま	801	28.5
11	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	粉チーズ,スキムミルク,若どり,牛乳,ベーコン	マッシュルーム,セロリー,トマトピューレー,トマト,にんにく,トマト,にんじん,ちしゃとう,たまねぎ,トマトケチャップ,パセリ	ハヤシルウ,サラダ油,ソフトめん,じゃがいも	806	30.8
12	自由献立					
13	米粉パン 牛乳 白桃ジャム いかのバーベキューソース味 白いんげん豆と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳,中みそ,いか,ベーコン,ヨーグルト	アップルソース,にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,にんじん,ズッキーニ,こまつな	米粉パン,清水白桃ジャム,サラダ油,三温糖,油,でん粉,白いんげん豆	832	36.1
14	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 いり煮 もずく	牛乳,いわし,がんもどき,若どり,味付もずく	しその葉,ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,こんにゃく,しょうが	麦,精白米,いりごま,三温糖,油,でん粉,サラダ油,じゃがいも	868	30.6
15	ご飯 牛乳 豚肉の梅の香煮 みそ汁 くだもの	牛乳,豚肉,豆腐,油あげ,中みそ,赤みそ	にんにく,しょうが,こんにゃく,ねり梅,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,青にら,冷凍みかん	精白米,サラダ油,三温糖,いりごま,じゃがいも	791	28.6
16	カレーなんばん 牛乳 小魚アーモンド くだもの	油あげ,若どり,牛乳,いり大豆,かえりちりめん	たまねぎ,根深ねぎ,ごぼう,にんじん,美生柑	でん粉,サラダ油,うどん,和風カレー,三温糖,いりごま,ローストアーモンド	810	30.4
17	自由献立					
18	スイートポテトパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソテー	牛乳,さけ,荒挽ウィンナー,粉チーズ	パセリ,赤ピーマン,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン,にんにく,トマトケチャップ	スイートポテトパン,マヨネーズ,とうもろこし,スパゲティ,サラダ油	857	38.1
19	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワンタンスープ くだもの	牛乳,赤魚,ベーコン	にんにく,しょうが,トマト,トマトケチャップ,根深ねぎ,もやし,たけのこ,たまねぎ,にんじん,きくらげ,チンゲンサイ,冷凍ピーチ	精白米,でん粉,三温糖,ごま油,油,とうもろこし,ワンタン皮	809	27.6
20	そばろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	若どり,豚肉,牛乳,赤みそ,中みそ,豆腐	ごぼう,しょうが,さやいんげん,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,かぼちゃ,こんにゃく,さくらんぼ	精白米,三温糖,サラダ油,とうもろこし,じゃがいも	788	26.6
21	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト ミニトマト	豚肉,牛乳,かえりちりめん,大豆	もやし,ちしゃとう,しょうが,きゅうり,にんじん,干しいたけ,ミニトマト	黒砂糖,サラダ油,中華めん,油,じゃがいも,でん粉	795	32.3
22	ご飯 牛乳 ふりかけ さわらの照り焼き 含め煮	ひじきふりかけ,牛乳,さわら,厚あげ,たこ入りボール	こんにゃく,ごぼう,干しいたけ,えだまめ,しょうが,にんじん	精白米,三温糖,サラダ油,じゃがいも	818	37.5