

平成24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	スイートポテトパン 牛乳 なすのミートグラタン 野菜スープ	牛乳, ミックスチーズ, 大豆たんぱく, 豚肉, ベーコン	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, なす, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	スイートポテトパン, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	784	29.9
2	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, にんじん, さやいんげん, たくあん, キャベツ 冷凍みかん	精白米, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖, じゃがいも, いりごま	822	25.7
3	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ すまし汁	牛乳, 干あみ, ちりめんじゃこ, 干しひじき, 卵, ホキ, 昆布, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, 三温糖, いりごま, 油, 小麦粉, 小麥粉, いりごま, じゃがいも	791	30.3
4	キムチラーメン 牛乳 ナムル マラーカオ	牛乳, 赤みそ, 豚肉, 中みそ, いか	にんにく, 青にら, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, 白菜キムチ, きくらげ, もやし, きゅうり, キャベツ	ごま油, 中華めん, いりごま, 上白糖, 蒸しケーキ	839	29.5
5	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ アーモンドチーズ	牛乳, 粉チーズ, 大豆たんぱく, 若どり, 豚肉, アーモンドチーズ	トマトケチャップ, しょうが, にんにく, ピーマン, 干しぶどう, エリンギ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, キャベツ	パン粉, 精白米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	841	30.1
6	自由献立					
7	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, うずら卵, いか, えび, いしもちじゃこ	チンゲンサイ, にんじん, しょうが, たけのこ, もやし, キャベツ, ちしやとう, きくらげ, たまねぎ, 美生柑	精白米, ごま油, でん粉, 三温糖, 油	782	33.5
8	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 大豆のいそ煮 ミニトマト	牛乳, さわら, 平天, 干しひじき, 大豆 牛肉	さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, ミニトマト	精白米, 麦, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖, じゃがいも	805	34.0
9	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	牛乳, 粉チーズ, スキムミルク, 若どり, ベーコン	トマト, セロリ, にんじん, ちしやとう, たまねぎ, トマト, マッシュルーム, にんにく, トマトピューレー, トマトケチャップ, パセリ	サラダ油, ハヤシルウ, ソフトめん じゃがいも	807	27.0
10	自由献立					
11	米粉パン 清水白桃ジャム 牛乳 いかのバーベキューソース味 ベーコンスープ 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, しょうが, たまねぎ, にんにく, キャベツ, こまつな, ズッキーニ, にんじん	米粉パン, 清水白桃ジャム, 三温糖, サラダ油, 油, でん粉, じゃがいも	814	32.1
12	ご飯 牛乳 豚肉の梅の香煮 みそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, 油あげ 豆腐	ねり梅, にんにく, しょうが, こんにゃく, にんじん, 青にら, たまねぎ, えのきたけ, びわ	精白米, サラダ油, いりごま, 三温糖, じゃがいも	780	28.3
13	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, えだまめ, しょうが, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん	精白米, 麦, 三温糖, 油, でん粉, いりごま, じゃがいも, サラダ油	850	34.0
14	カレーなんばん 牛乳 小魚アーモンド くだもの	牛乳, 油あげ, 豚肉, いり大豆, かいりちりめん	たまねぎ, ごぼう, にんじん, 根深ねぎ, 美生柑	和風カレールー, でん粉, サラダ油 うどん, 三温糖, いりごま, ローストアーモンド	808	31.4
15	自由献立					
16	米粉パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソース	牛乳, さけ, 粉チーズ, 荒挽ウインナー	パセリ, 赤ピーマン, たまねぎ, トマトケチャップ, ピーマン, とうもろこし, キャベツ, にんじん, にんにく	米粉パン, マヨネーズ, サラダ油, スパゲティ	818	35.7
17	そばろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	牛乳, 大豆たんぱく, 豚肉, 若どり, 中みそ, 赤みそ, 豆腐	ごぼう, しょうが, とうもろこし, にんじん, さやいんげん, 葉ねぎ, かぼちゃ, こんにゃく, たまねぎ, 冷凍ピーチ	三温糖, サラダ油, 精白米, じゃがいも	807	26.9
18	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワンタンスープ	牛乳, 赤魚, ベーコン	根深ねぎ, トマトケチャップ, トマト, しょうが, にんにく, たけのこ, きくらげ, もやし, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, チンゲンサイ	精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, 油 いりごま, ワンタン皮	781	27.6
19	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト ミニトマト	牛乳, 豚肉, かいりちりめん, 大豆	干しいたけ, ちしやとう, もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, ミニトマト	黒砂糖, サラダ油, 中華めん, 油, でん粉, じゃがいも	796	28.5
20	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 生わかめ	根深ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, キャベツ, きゅうり, 冷凍みかん	三温糖, サラダ油, 精白米, 上白糖, いりごま	805	28.6
21	自由献立					