

平成24年9月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

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	旬野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉	トマトケチャップ, アップルソース, しょうが, えだまめ, なす, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, きゅうり, キャベツ	精白米, カレールウ, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	794	29.4
2	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ 乳酸菌飲料	牛乳, ちりめんじゃこ, えび唐揚げ, 大豆, 乳酸菌飲料	きゅうり, きくらげ, もやし, にんじん, とうもろこし	中華めん, いりごま, 油, さつまいも, でん粉, 三温糖	839	25.9
3	自由献立					
4	米粉パン いちごジャム 牛乳 魚のマスタードソースかけ ペンネと野菜のソテー	牛乳, さけ, 粉チーズ, ベーコン	レモン果汁, トマトケチャップ, とうもろこし, たまねぎ, キャベツ, ビーマン, にんじん	米粉パン, いちごミックスジャム, 生クリーム, サラダ油, マカロニ, じゃがいも	820	34.8
5	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のごま酢あえ くだもの	牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉	白菜キムチ, 青にら, もやし, たまねぎ, 根深ねぎ, チンゲンサイ, にんじん, きくらげ, とうがん, キャベツ, なし	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, 上白糖, じゃがいも, いりごま	779	26.8
6	麦ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 くだもの	牛乳, 子持ちししゃも, 若どり	えだまめ, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, しょうが, かぼちゃ, 冷凍みかん	精白米, 麦, 油, でん粉, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	806	28.5
7	ミートソースめん 牛乳 コーンサラダ	牛乳, 粉チーズ, 大豆たんぱく, 豚肉	トマトピューレー, トマトケチャップ, たまねぎ, ビーマン, セロリ, にんじん, エリンギ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし	ソフトめん, ピーフシチュー, じゃがいも, サラダ油, マヨネーズ	814	26.2
8	ご飯 牛乳 魚の薬味だれかけ 白玉汁 くだもの	牛乳, さんま, 油あげ, 昆布	根深ねぎ, しょうが, たまねぎ, こまつな, しめじ, にんじん, 冷凍ピーチ	精白米, 三温糖, サラダ油, 白玉餅	844	26.7
9	自由献立					
10	ご飯 ぶりかけ 牛乳 豚肉のしょうが煮 みそ汁	牛乳, ままかりぶりかけ, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, 生わかめ, 油あげ	しょうが, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, 青にら, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	802	29.9
11	ぶっかけうどん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ おひたし わらびもち	牛乳, きざみのり, 卵, ホキ, 花かつお	葉ねぎ, だいこん, しょうが, ゆかり, もやし, にんじん, キャベツ	うどん, いりごま, 油, でん粉, 小麦粉, 上白糖, わらびもち	835	32.4
12	自由献立					
13	米粉パン クリ・ムチ・ズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳, ソフトチーズ, スキムミルク, 豚肉, 荒挽ウインナー, 大豆	トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, みかん缶, バインチビット, 黄桃缶, 冬瓜シロップ 漬け	米粉パン, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, カットゼリー	841	32.7
14	麦ご飯 牛乳 手作りぶりかけ うま煮 くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, 干あみ, 干しひじき, がんもどき, 牛肉	しょうが, たけのこ, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 冷凍みかん	麦, 精白米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油	796	28.9
15	ご飯 牛乳 若どりの串焼き 即席漬け 冬瓜汁	牛乳, 若どり, 卵, ちくわ	しょうが, キャベツ, たくあん, 葉ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, にんじん, とうがん	精白米, でん粉, 三温糖, サラダ油, いりごま, じゃがいも	802	30.0
16	チャーシューめん 牛乳 揚げえびぎょうざ くだもの	牛乳, 焼き豚, 豚肉, 海老ぎょうざ	しなちく, 青にら, きくらげ, たまねぎ, にんじん, しょうが, もやし, ぶどう	中華めん, いりごま, ごま油, 油	781	27.1
17	自由献立					
18	黒糖パン 牛乳 魚のマリネ コーンスープ 月見ゼリー	牛乳, あじ, ベーコン	レモン果汁, パセリ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし	黒糖パン, でん粉, 上白糖, 油, コーンスターチ, じゃがいも, 月見ゼリー	834	33.5