

平成26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	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 黄にらしゅうまい マーボーなす 華風あえ	牛乳,黄にらしゅうまい,赤みそ, 豚肉,押し豆腐,大豆たんぱく,生 くらげ	しょうが,にんじん,たまねぎ,な す,たけのこ,きくらげ,ピーマン, もやし,チンゲンサイ,キャベツ	精白米,油,でん粉,三温糖,ごま油 上白糖,いりごま	809	28.8
2	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	しょうが,こんにゃく,ねり梅,え のきたけ,青にら,にんじん,たま ねぎ,冷凍みかん	精白米,三温糖,サラダ油,いりご ま,じゃがいも	799	28.8
3	ハッシュドビーフめん 牛乳 コールスローサラダ	牛乳,粉チーズ,スキムミルク,牛 肉	トマトケチャップ,セロリー,マッ シュルーム,たまねぎ,にんじん, きゅうり,キャベツ,とうもろこし	ソフトめん,ビーフシチュー,八ヤ シルウ,サラダ油,上白糖	812	25.8
4	自由献立					
5	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 いかのパーベキューソース味 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛乳,中みそ,いか,ベーコン,ヨー グルト	たまねぎ,しょうが,アップルソー ス,こまつな,ズッキーニ,にんじ ん,キャベツ	米粉パン,ブルーベリージャム,三温 糖,サラダ油,油,でん粉,もち麦, じゃがいも	827	31.9
6	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ 型抜きチーズ	牛乳,若どり,大豆たんぱく,豚肉, 粉チーズ,型抜きチーズ	トマトケチャップ,しょうが,ピー マン,干しぶどう,エリンギ,たま ねぎ,にんじん,とうもろこし, キャベツ	精白米,パン粉,サラダ油,上白糖, じゃがいも	830	26.2
7	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ すまし汁	牛乳,ちりめんじゃこ,干しひじ き,干あみ,ホキ,卵,昆布,豆腐	しょうが,にんじん,葉ねぎ,えの きたけ,たまねぎ	精白米,三温糖,でん粉,いりごま, いりごま,小麦粉,油,じゃがいも	791	30.3
8	キムチラーメン 牛乳 ナムル ごま団子	牛乳,赤みそ,いか,豚肉,中みそ	きくらげ,白菜キムチ,たまねぎ, 青にら,チンゲンサイ,にんじん, キャベツ,きゅうり,もやし	中華めん,ごま油,いりごま,上白 糖,ごまだんご,油	822	28.8
9	自由献立					
10	米粉パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティソテー くだもの	牛乳,さけ,粉チーズ,ベーコン	パセリ,赤ピーマン,たまねぎ, ピーマン,とうもろこし,キャベ ツ,トマトケチャップ,にんじん, 冷凍パイ	米粉パン,マヨネーズ,サラダ油, スパゲティ	821	34.8
11	ご飯 牛乳 肉じゃが 即席漬け ミニトマト	牛乳,厚あげ,牛肉,ちりめんじゃ こ	さやいんげん,こんにゃく,にんじ ん,たまねぎ,たくあん,キャベツ, ミニトマト	精白米,じゃがいも,三温糖,サラ ダ油,黒砂糖,いりごま	775	24.4
12	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,いか,うずら卵,いしも ちじゃこ	チンゲンサイ,きくらげ,しょうが たけのこ,もやし,キャベツ,たま ねぎ,ちしゃとう,にんじん,美生 柑	精白米,ごま油,でん粉,油,三温糖	780	30.6
13	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,若どり,いり大豆,か えりちりめん	根深ねぎ,たまねぎ,ごぼう,にん じん,メロン	うどん,でん粉,和風カレールウ, サラダ油,ローストアーモンド, 三温糖,いりごま	836	31.1
14	麦ご飯 味付のり 牛乳 さわらの照り焼き 大豆のいそ煮	牛乳,味付のり,さわら,大豆,平天 干ひじき,牛肉	にんじん,こんにゃく,ごぼう,さ やいんげん,干しいたけ	精白米,麦,サラダ油,三温糖,じゃ がいも,黒砂糖	801	34.3
15	自由献立					
16	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,干しいたけ,えだまめ ごぼう,にんじん,しょうが,こんに ゃく	精白米,麦,いりごま,三温糖,油, でん粉,サラダ油,じゃがいも	850	33.6
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, 豆腐,赤みそ,中みそ	しょうが,とうもろこし,ごぼう, にんじん,さやいんげん,葉ねぎ, たまねぎ,かぼちゃ,こんにゃく, 冷凍ピーチ	精白米,三温糖,サラダ油,じゃが いも	801	23.7
18	あっさり中華めん 牛乳 カミカミボテト ミニトマト	牛乳,茎わかめ,豚肉,大豆,かえり ちりめん	にんじん,もやし,しょうが,干し しいたけ,きゅうり,ミニトマト	中華めん,サラダ油,黒砂糖,じゃ がいも,油,でん粉	797	28.5
19	自由献立					
20	ウインナーサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳,荒挽ウインナー,若どり,ス キムミルク	キャベツ,ツインケチャップ,にん じん,パセリ,とうもろこし,エリ ンギ,たまねぎ,冷凍みかん	米粉パン,サラダ油,ポタージュ, ホワイトルウ,じゃがいも	802	28.0
21	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	トマトケチャップ,しょうが,根深 ねぎ,トマト,たけのこ,チンゲン サイ,きくらげ,もやし,たまねぎ, にんじん,とうもろこし	精白米,ごま油,でん粉,三温糖,油 ワンタン皮	779	27.4