

平成29年7月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 夏の食事について考えよう

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	ご飯 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜 ミニトマト	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, 焼売	チンゲンサイ, きくらげ, たけのこ もやし, キャベツ, たまねぎ, にん じん, しょうが, ミニトマト	精白米, でん粉, ごま油, 油	805	31.4
2	あなごご飯 牛乳 七夕汁 冬瓜のごま酢あえ	牛乳, あなご, かまぼこ, 昆布	オクラ, えのきたけ, にんじん, しょうが, たまねぎ, キャベツ, と うがん, きゅうり	精白米, でん粉, じゃがいも, そう めん, 上白糖, 三温糖, いらりごま	792	28.5
3	ぶっかけうどん 牛乳 さわらのゆかり揚げ おひたし くだもの	牛乳, 卵, さわら, 花かつお, きざみ のり	葉ねぎ, しょうが, だいこん, ゆかり, にんじん, もやし, キャベツ, 冷 凍みかん	うどん, 小麦粉, でん粉, 上白糖, いらり ごま, 油	812	31.8
4	自由献立					
5	米粉パン アプリコットジャム 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ベーコンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ミックス チーズ, 大豆	たまねぎ, かぼちゃ, なす, キャベ ツ, にんじん, こまつな, とうもろ こし	米粉パン, じゃがいも, アプリコッ トジャム, 三温糖, サラダ油	793	31.6
6	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	牛乳, 若どり, スキムミルク, 乳酸 菌飲料	にんにく, アップルソース, にんじ ん, たまねぎ, えだまめ, しょうが, なす, かぼちゃ, トマトケチャップ とうもろこし, キャベツ, だいこん	精白米, カレールウ, 上白糖, サラ ダ油	836	24.8
7	麦ご飯 牛乳 五目豆 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 平天, わかめ, 昆布, 大豆, 油あげ	こんにゃく, にんじん, たけのこ, ごぼう, さやいんげん, 干ししいた け, キャベツ, きゅうり, 冷凍みか ん	精白米, 麦, じゃがいも, 上白糖, 黒 砂糖, サラダ油	806	30.0
8	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳, 豚肉, ベーコン, かまぼこ, 花 かつお, 厚あげ	とうもろこし, きくらげ, たけのこ つけしょうが, にんにく, にんじ ん, 葉ねぎ, たまねぎ, もやし, キャ ベツ, しょうが, にがうり, 冷凍パ イン	中華めん, いらりごま, ごま油	798	31.7
9	ご飯 手作り梅ひじき 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁	牛乳, あじ, 干ひじき, 豆腐, 油あ げ, 中みそ, 赤みそ	にんじん, ねり梅, たまねぎ, 赤 ピーマン, ピーマン, 青にら	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温 糖, 上白糖, いらりごま, サラダ油, 油	828	30.4
10	自由献立					
11	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ くだもの	牛乳, 豚肉, えび, かえりちりめん, 厚あげ	にんじん, しょうが, たけのこ, チ ンゲンサイ, にんにく, 干ししいた け, たまねぎ, ぶどう	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温 糖, ローストアーモンド, ごま油	806	30.7
12	自由献立					