

平成30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	
		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	米粉パン 岡山白桃ジャム 牛乳 さわらのマスタードソースかけ 地場産野菜入りラタトゥイユ	牛乳, さわら, ベーコン	レモン果汁, ピーマン, マッシュルーム, にんにく, トマト, 赤ピーマン, たまねぎ, なす, キャベツ	米粉パン, マカロニ, じゃがいも, 清水白桃ジャム, 生クリーム, サラダ油, オリーブオイル	811	35.6
2	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 若どり, 粉チーズ, 大豆	にんじん, トマトケチャップ, しょうが, にんにく, エリンギ, 干しぶどう, ピーマン, たまねぎ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, パン粉, 上白糖, サラダ油	800	26.5
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, 卵, ホキ, 干あみ, ちりめんじゃこ, 昆布, 干しひじき, 豆腐	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, 葉ねぎ	精白米, 小麦粉, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, 油	794	30.2
4	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, 豚肉, チーズ, ミックスチーズ, 赤みそ, 中みそ	きくらげ, 根深ねぎ, にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, とうもろこし, パセリ	中華めん, じゃがいも, パター, ごま油	837	36.0
5	自由献立					
6	米粉パン 牛乳 いかのパーベキューソース味 クリームスープ	牛乳, ベーコン, いか, スキムミルク, 中みそ	しょうが, にんにく, アップルソース, たまねぎ, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん	米粉パン, でん粉, じゃがいも, 白花生豆&白いんげん豆ペースト, 三温糖, ホワイドトルウ, ボターージュ, サラダ油, 油	806	35.8
7	ご飯 牛乳 肉じゃが きゅうりのからしあえ	牛乳, 牛肉, 厚あげ	コンヤク, にんじん, さやいんげん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	精白米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	787	25.6
8	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 切り干し大根のみそ汁	牛乳, 若どり, 平天, のり佃煮, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	しょうが, 葉ねぎ, にんじん, こまつな, 切干しだいこん, なす, たまねぎ	精白米, 麦, じゃがいも, サラダ油	784	28.7
9	カレーなんばん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの	牛乳, 豚肉, いしもちじゃこ, 油あげ	ごぼう, にんじん, たまねぎ, 根深ねぎ, メロン	うどん, でん粉, 和風カレールウ, サラダ油, 油	858	32.6
10	ご飯 牛乳 マーボーなす もやしのあえもの ミニトマト	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 厚あげ, 大豆	あらげきくらげ, しょうが, ピーマン, たけのこ, なす, たまねぎ, にんじん, にんにく, チンゲンサイ, きゅうり, もやし, ミニトマト	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, いらりごま	821	31.4
11	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, ベーコン, ヨーグルト	にんじん, ごぼう, たまねぎ, キャベツ, こまつな, マッシュルーム	米粉パン, じゃがいも, 上白糖, マヨネーズ, サラダ油	795	29.9
12	ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 いり煮 もずく	牛乳, 若どり, いわし, がんもどき, 味付もずく	しその葉, しょうが, こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, えだまめ, 干ししいたけ	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温糖, 油, いらりごま, サラダ油	858	29.3
13	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油あげ, わかめ, 赤みそ, 中みそ	ピーマン, こんにゃく, たまねぎ, しょうが, にんじん, 青にら, だいこん, すもも	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	795	29.2
14	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, スキムミルク, 粉チーズ	たまねぎ, セロリー, にんじん, 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, トマト, だいこん, キャベツ, こまつな, ねり梅	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ハヤシルウ, サラダ油	818	34.2
15	麦ご飯 牛乳 たちのおの塩焼き 大豆のいそ煮	牛乳, 牛肉, たちのお, 平天, 大豆, 干ひじき	さやいんげん, こんにゃく, にんじん, ごぼう	精白米, 麦, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	843	32.1
16	自由献立					
17	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, ベーコン, 赤魚	トマトケチャップ, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, トマト, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, たけのこ, にんじん, たまねぎ, 冷凍みかん	精白米, でん粉, じゃがいも, ワンタン皮, 三温糖, ごま油, 油	812	27.5
18	ツナそぼろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	牛乳, まぐろ油漬, 中みそ, 赤みそ, 豆腐	しょうが, さやいんげん, とうもろこし, ごぼう, たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, こんにゃく, かぼちゃ, 冷凍ピーチ	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま油, サラダ油	814	24.4
19	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ ミニトマト	牛乳, 豚肉, えび唐揚, 莖わかめ, 大豆	きゅうり, もやし, にんじん, 干ししいたけ, しょうが, ミニトマト	中華めん, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 油	813	36.0
20	自由献立					
21	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	牛乳, ベーコン, さけ	にんにく, パセリ, トマトピューレー, セロリー, たまねぎ, キャベツ, トマト, にんじん	バターロールパン, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, 三温糖, オリーブオイル, サラダ油	816	35.9