

平成21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食分<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | ご飯<br>牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>春雨サラダ                                 | 牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 茎わかめ                      | にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり                     | 精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, じゃがいも, さとう, いりごま, 緑豆春雨              | 792           | 26.0         |
| 2  | ご飯<br>ふりかけ<br>牛乳<br>ホキの石垣揚げ<br>赤だし                           | 牛乳, 卵, ホキ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ                | ゆかり, にんじん, たまねぎ, ほんしめじ, 葉ねぎ   | 精白米, でん粉, 小麦粉, いりごま, いりごま, 油, じゃがいも, 白玉麩                | 808           | 29.8         |
| 3  | トマトソースめん<br>牛乳<br>ジャーマンポテト<br>アーモンドチーズ                       | 粉チーズ, 牛肉, 牛乳, ベーコン, アーモンドチーズ           | ピーマン, にんにく, たまねぎ, トマト, トマト, マッシュルーム, セロリ, トマトケチャップ, にんじん, トマトピューレー, パセリ     | サラダ油, ソフトめん, ハヤシルウ, じゃがいも                               | 846           | 32.5         |
| 4  | 自由献立   |  |   |   |               |              |
| 5  | スイーツポテトパン<br>牛乳<br>さけのマヨネーズ焼き<br>野菜ソテー<br>くだもの               | 牛乳, さけ, 荒挽ウィンナー                        | 赤ピーマン, パセリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 冷凍ぶどう   | スイーツポテトパン, マヨネーズ, サラダ油, スパゲティ, とうもろこし                   | 851           | 36.9         |
| 6  | ご飯<br>牛乳<br>赤魚のチリソースかけ<br>ワントンスープ<br>くだもの                    | 牛乳, 赤魚, 茎わかめ, 豚肉                       | 根深ねぎ, トマトケチャップ, にんにく, しょうが, トマト, きくらげ, もやし, たけのこ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 冷凍ピーチ | 精白米, でん粉, ごま油, 三温糖, 油, 小麦粉, ワントン皮, とうもろこし               | 822           | 29.9         |
| 7  | 麦ご飯<br>牛乳<br>肉じゃが<br>即席漬け<br>くだもの                            | 牛乳, 牛肉, 厚揚げ, ちりめんじゃこ                   | さやいんげん, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, たくあん, キャベツ, 冷凍みかん                                | 麦, 精白米, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま                     | 810           | 25.6         |
| 8  | キムチラーメン<br>牛乳<br>ナムル<br>杏仁豆腐                                 | 赤みそ, 中みそ, いか, 豚肉, 牛乳                   | にんじん, にんにく, 青にら, きくらげ, 白菜キムチ, チンゲンサイ, たまねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ                 | ごま油, 中華めん, いりごま, さとう, フルーツ杏仁                            | 768           | 33.7         |
| 9  | セルフおにぎり<br>牛乳<br>若どりの竜田揚げ・そえ野菜<br>すまし汁                       | ちりめんじゃこ, 手巻きのみ, 干しひじき, 牛乳, 若どり, ゆば, 豆腐 | しょうが, こまつな, にんにく, キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ, えのきだけ, にんじん                              | 三温糖, いりごま, 精白米, 油, でん粉, じゃがいも                           | 851           | 29.8         |
| 10 | 自由献立   |  |   |   |               |              |
| 11 | そぼろご飯<br>牛乳<br>かみなり汁<br>くだもの                                 | 大豆挽肉, 豚肉, 若どり, 牛乳, わかめ, 中みそ, 赤みそ, 豆腐   | ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん, えのきだけ, たまねぎ, かぼちゃ, こんにゃく, 葉ねぎ, びわ                  | サラダ油, とうもろこし, 精白米, 三温糖, じゃがいも                           | 824           | 28.0         |
| 12 | ご飯<br>牛乳<br>八宝菜<br>いしもちじゃこの三杯酢<br>くだもの                       | 牛乳, うずら卵, いか, えび, 豚肉, いしもちじゃこ          | キャベツ, しょうが, チンゲンサイ, きくらげ, ヤングコーン, もやし, たまねぎ, たけのこ, にんじん, 美生柑                | 精白米, ごま油, でん粉, 油, 三温糖                                   | 772           | 31.6         |
| 13 | カレーなんばん<br>牛乳<br>小魚アーモンド<br>ミニトマト                            | 油あげ, 若どり, 牛乳, いり大豆, かえりちりめん            | にんじん, 根深ねぎ, ごぼう, たまねぎ, ミニトマト  | でん粉, 和風カレールウ, サラダ油, うどん, ローストアーモンド, いりごま, 三温糖           | 817           | 31.4         |
| 14 | 自由献立   |  |   |   |               |              |
| 15 | パン<br>白桃ジャム<br>牛乳<br>いかのバーベキューソース味<br>白いんげん豆と野菜のスープ<br>ヨーグルト | 牛乳, いか, 中みそ, 荒挽ウィンナー, ヨーグルト            | しょうが, にんにく, たまねぎ, アップルソース, こまつな, にんじん, ズッキーニ                                | コッペパン, 清水白桃ジャム, サラダ油, でん粉, 油, 三温糖, じゃがいも, 白いんげん豆        | 820           | 36.8         |
| 16 | ご飯<br>牛乳<br>いわしの青じそ風味<br>みそ汁<br>めかぶ                          | 牛乳, いわし, 中みそ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ, 味付けめかぶ     | しその葉, しょうが, 青にら, たまねぎ, にんじん, えのきだけ  | 精白米, でん粉, 三温糖, 油, いりごま, じゃがいも                           | 840           | 27.3         |
| 17 | 牛丼<br>牛乳<br>酢のもの   | 牛肉, 牛乳, さくらえび, カットわかめ                  | 根深ねぎ, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, きゅうり, キャベツ                                    | 三温糖, サラダ油, 麦, 精白米, さとう, いりごま                            | 801           | 28.5         |
| 18 | あっさり中華めん<br>牛乳<br>カミカミポテト<br>くだもの                            | 茎わかめ, 豚肉, 牛乳, かえりちりめん, 大豆              | 干しいたけ, もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, 冷凍みかん   | 黒砂糖, サラダ油, 中華めん, 油, じゃがいも, でん粉                          | 816           | 32.6         |
| 19 | 自由献立   |  |   |   |               |              |
| 20 | ツナサンド<br>牛乳<br>クリームスープ<br>くだもの                               | まぐろ油漬, 牛乳, ベーコン, スキムミルク,               | キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, さくらんぼ   | マヨネーズ, コッペパン, じゃがいも, とうもろこし, サラダ油, ホワイトルウ, ポタージュ, 生クリーム | 793           | 28.8         |
| 21 | ご飯<br>ちりめん昆布<br>牛乳<br>さわらの照り焼き<br>含め煮<br>ミニトマト               | ちりめん昆布, 牛乳, さわら, 青大豆, 厚揚げ, イカボール       | ごぼう, 干しいたけ, しょうが, こんにゃく, にんじん, ミニトマト  | 精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも                                   | 824           | 35.3         |
| 22 | ドライカレー<br>牛乳<br>コーンサラダ                                       | 豚肉, 若どり, 粉チーズ, 牛乳                      | にんにく, ピーマン, にんじん, たまねぎ, エリンギ, 干しぶどう, しょうが, トマトケチャップ, キャベツ                   | 精白米, パン粉, サラダ油, さとう, とうもろこし, じゃがいも                      | 791           | 27.7         |