

平成21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             |              |
|----|--|---------------------------------|---|--|-----------------|--------------|
|    |  | 体をつくる                           | 体の調子を整える  | 熱や力のもと                                     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | ぶっかけうどん<br>牛乳<br>かきあげ<br>ゆかりあえ<br>笹団子          | きざみのり,牛乳,おきあみ,干ひじき,卵,いか,ちりめんじゃこ | 葉ねぎ,しょうが,だいこん,たまねぎ,かぼちゃ,キャベツ,ゆかり                                | いりごま,うどん,油,でん粉,小麦粉,とうもろこし,笹だんご             | 853             | 31.4         |
| 2  | ご飯<br>牛乳<br>若どりのしょうがじょうゆ焼き<br>五目豆<br>くだもの      | 牛乳,若どり,角切昆布,高野豆腐,厚あげ,大豆         | しょうが,さやいんげん,たけのこ,ごぼう,にんじん,こんにゃく,冷凍みかん                           | 精白米,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも                         | 864             | 33.6         |
| 3  | 自由献立   |                                 |   |  |                 |              |
| 4  | あなごご飯<br>牛乳<br>そうめん汁<br>甘酢あえ                   | あなご,牛乳,ゆば,茎わかめ,ちりめんじゃこ          | オクラ,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,きゅうり,キャベツ                                   | 精白米,でん粉,三温糖,麦,そうめん,じゃがいも,さとう               | 825             | 30.8         |
| 5  | ご飯<br>牛乳<br>ホキの薬味だれかけ<br>夏野菜のみそ汁<br>くだもの       | 牛乳,ホキ,豆腐,中みそ,赤みそ                | にんにく,しょうが,葉ねぎ,青にら,にんじん,かぼちゃ,なす,たまねぎ,すもも                         | 精白米,いりごま,三温糖,油,でん粉                         | 783             | 28.4         |
| 6  | 沖縄味ラーメン<br>牛乳<br>ゴーヤチャンプルー<br>くだもの             | かまぼこ,豚肉,わかめ,牛乳,ベーコン,豆腐,花かつお     | つけしょうが,にんにく,きくらげ,葉ねぎ,もやし,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,にがうり,冷凍パイナップル | ごま油,いりごま,とうもろこし,中華めん                       | 763             | 32.5         |
| 7  | 自由献立   |                                 |   |  |                 |              |
| 8  | パン<br>いちごジャム<br>牛乳<br>なすとかぼちゃのチーズ焼き<br>ミネストローネ | 牛乳,大豆挽肉,豚肉,ミックスチーズ,ささみ          | たまねぎ,なす,かぼちゃ,パセリ,トマトピューレー,キャベツ,トマト,にんじん,セロリ,にんにく                | コッペパン,いちごジャム,三温糖,オリーブオイル,じゃがいも,マカロニ        | 782             | 33.2         |
| 9  | 中華飯<br>牛乳<br>揚げしゅうまい<br>とうもろこし                 | えび,豚肉,いか,うずら卵,牛乳,しゅうまい          | しょうが,ピーマン,きくらげ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,たけのこ                          | ごま油,でん粉,精白米,油,とうもろこし                       | 837             | 31.5         |
| 10 | わかめご飯<br>牛乳<br>あじの香味焼き<br>赤だし<br>くだもの          | 炊き込みわかめ,牛乳,あじ,赤みそ,油あげ,豆腐        | しょうが,葉ねぎ,みつば,ほんしめじ,たまねぎ,にんじん,冷凍みかん                              | 精白米,いりごま,サラダ油,じゃがいも,白玉麩                    | 782             | 31.7         |
| 11 | カレーめん<br>牛乳<br>夏大根のサラダ<br>乳酸菌飲料                | スキムミルク,牛肉,牛乳,茎わかめ,乳酸菌飲料         | にんじん,アップルソース,たまねぎ,にんにく,しょうが,トマトケチャップ,キャベツ,だいこん                  | ソフトめん,加-ゆ,カレールウ,じゃがいも,サラダ油,さとう,とうもろこし,いりごま | 875             | 29.9         |
| 12 | 自由献立   |                                 |   |  |                 |              |