

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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ ゆかりあえ 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 牛乳 若どりのしょうがじょうゆ焼き 五目豆 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 牛乳 そうめん汁 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 牛乳 ホキの薬味だれかけ 夏野菜のみそ汁 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 牛乳 ゴーヤチャンプルー 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 いちごジャム 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 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 牛乳 揚げしゅうまい 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 牛乳 あじの香味焼き 赤だし 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 牛乳 夏大根のサラダ 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					