

平成21年 9月 中学校基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

日	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	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ ドリンクヨーグルト	カットわかめ,牛乳,大豆,えび 唐揚,ドリンクヨーグルト	にんじん,きゅうり,もやし,きく らげ	とうもろこし,中華めん,油,い りごま,さつまいも,三温糖	852	31.5
2	自由献立				0	0.0
3	パン りんごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ マカロニと野菜のソテー	牛乳,さけ,粉チーズ,ベーコン	レモン果汁,キャベツ,トマトケ チャップ,ピーマン,たまねぎ,に んじん	コッペパン,りんごジャム,生 クリーム,サラダ油,じゃがい も,マカロニ,とうもろこし	812	36.5
4	ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁 くだもの	牛乳,さんま,若どり	にんにく,根深ねぎ,しょうが,に んじん,こまつな,たまねぎ,ほん しめじ,ブルーネ	精白米,三温糖,サラダ油,白玉 餅	835	27.3
5	夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	スキムミルク,牛肉,牛乳	トマトケチャップ,アップルソー ス,しょうが,にんにく,ピーマン, なす,たまねぎ,にんじん,かぼ ちゃ,きゅうり,キャベツ	精白米,加-炒,カレールウ,サ ラダ油,さとう,じゃがいも	801	23.6
6	ぶっかけうどん 牛乳 ホキのゆかり揚げ おひたし くだもの	きざみのり,牛乳,ホキ,卵,花か つお	葉ねぎ,しょうが,だいこん,ゆか り,もやし,キャベツ,にんじん,冷 凍みかん	いりごま,うどん,小麦粉,油, さとう	776	31.9
7	ご飯 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐スープ アセロラゼリー	牛乳,豚肉,ベーコン,豆腐	しょうが,赤ピーマン,ピーマン, きくらげ,たけのこ,にんにく,チ ンゲンサイ,キャベツ,たまねぎ, にんじん	精白米,サラダ油,三温糖,でん 粉,じゃがいも,ごま油,とうも ろこし アセロラミルク	799	25.4
8	自由献立				0	0.0
9	麦ご飯 牛乳 まぐろの甘酢味 みそ汁 くだもの	牛乳,まぐろ,赤みそ,中みそ,わ かめ,豆腐	にんにく,たまねぎ,しょうが,に んじん,青なら,えのきだけ,冷凍 みかん	精白米,麦,いりごま,三温糖, サラダ油,油,でん粉,じゃがい も	808	29.7
10	ご飯 ふりかけ 牛乳 若どりの串焼き 野菜炒め くだもの	ひじきふりかけ,牛乳,若どり, ベーコン	しょうが,チンゲンサイ,たまねぎ キャベツ,にんじん,冷凍りんご	精白米,三温糖,サラダ油,でん 粉,じゃがいも,とうもろこし	833	28.9
11	ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ くだもの	大豆挽肉,豚肉,粉チーズ,牛乳	トマトピューレー,トマトケ チャップ,にんにく,ピーマン,セ ロリー,たまねぎ,にんじん,きゅ うり,赤ピーマン,キャベツ,なし	ビーフシチュー,サラダ油, じゃがいも,ソフトめん	832	32.7
12	自由献立				0	0.0
13	レーズンパン 牛乳 あじのマリネ レタスとコーンのスープ	牛乳,あじ,ベーコン	ピーマン,レモン果汁,たまねぎ, レタス,にんじん	レーズンパン,さとう,油,でん 粉,コーンスターチ,とうもろ こし,じゃがいも	824	34.1
14	自由献立				0	0.0
15	パン クリ-ムチ-ズ 牛乳 白いんげん豆のトマト煮 ミックスフルーツ	ソフトチーズ,牛乳,スキムミル ク ベーコン,牛肉	トマトケチャップ,マッシュルー ム,たまねぎ,トマト,にんじん,さ やいんげん,パインチビット,黄桃 缶,みかん缶	コッペパン,サラダ油,三温糖, じゃがいも,白いんげん豆, カットゼリー	812	31.5
16	ご飯 牛乳 マーボーなす ばんさんすう	牛乳,赤みそ,えび,押し豆腐,豚 肉,大豆挽肉,茎わかめ,ローズ ハム	しょうが,にんじん,にんにく,た まねぎ,なす,たけのこ,干しい たけ,ピーマン,キャベツ,きゅう り	精白米,ごま油,でん粉,三温 糖,さとう,緑豆春雨	775	31.8
17	いわしのかば焼きご飯 牛乳 冬瓜汁 くだもの	いわし,牛乳,ちくわ,卵	しょうが,生しいたけ,葉ねぎ,と うがん,たまねぎ,にんじん,ぶど う	油,いりごま,でん粉,黒砂糖, 精白米,麦,じゃがいも	796	27.0
18	チャーシューめん 牛乳 揚げぎょうざ くだもの	焼き豚,豚肉,牛乳,海老ぎょう ざ	にんにく,しょうが,根深ねぎ,き くらげ,もやし,たまねぎ,しなち く,にんじん,冷凍ピーチ	ごま油,中華めん,油	796	30.4