

平成22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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, えび, 厚あげ, 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, でん粉, 三温糖, ごま油, じゃがいも, いりごま, さとう, 緑豆春雨	798	27.0
2	肉うどん 牛乳 おかかあえ くだもの	かまぼこ, 油あげ, 牛肉, 牛乳, 花かつお	えのきだけ, 葉ねぎ, 干しいたけ たまねぎ, にんじん, ごぼう, キャベツ, こまつな, 冷凍みかん	黒砂糖, サラダ油, うどん	787	31.1
3	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, 赤魚, 茎わかめ, ベーコン	トマト, トマトケチャップ, にんにく, 根深ねぎ, しょうが, きくらげ, チンゲンサイ, たけのこ, もやし, たまねぎ, にんじん, 美生柑	精白米, 三温糖, でん粉, ごま油, 油ワンタン皮, とうもろこし	797	28.1
4	自由献立					
5	ご飯 牛乳 手作りふりかけ ホキの石垣揚げ わかめのすまし汁	干しひじき, ちりめんじゃこ, 牛乳 卵, ホキ, わかめ, 豆腐	しょうが, こまつな, 葉ねぎ, えのきだけ, にんじん, たまねぎ	精白米, 三温糖, 油, 小麦粉, いりごま, いりごま, でん粉, じゃがいも	801	29.7
6	ご飯 牛乳 肉じゃが 即席漬け くだもの	牛乳, 牛肉, 厚あげ, ちりめんじゃこ	こんにゃく, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, たくあん, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, 三温糖, 黒砂糖, じゃがいも, サラダ油, いりごま	822	25.7
7	キムチラーメン 牛乳 ナムル マラーカオ	いか, 赤みそ, 中みそ, 豚肉, 牛乳	青にら, きくらげ, 白菜キムチ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, にんにく, もやし, キャベツ, きゅうり	ごま油, 中華めん, さとう, いりごま, 蒸しケーキ	848	34.3
8	自由献立					
9	スイートポテトパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き スパゲティンター くだもの	牛乳, さけ, 荒挽ウィンナー	パセリ, 赤ピーマン, たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, 冷凍ぶどう	スイートポテトパン, マヨネーズ, サラダ油, とうもろこし, スパゲティ	852	37.1
10	ご飯 牛乳 八宝菜 いしもちじゃこの甘酢味 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, たけのこ, もやし, にんじん, ヤングコーン, たまねぎ, 美生柑	精白米, ごま油, でん粉, 三温糖, 油	779	32.5
11	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの	牛肉, 牛乳, カットわかめ	ごぼう, 根深ねぎ, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり	三温糖, サラダ油, 麦, 精白米, いりごま, さとう	797	27.9
12	カレーなんばん 牛乳 小魚アーモンド ミニトマト	若どり, 油あげ, 牛乳, いり大豆, かえりちりめん	根深ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, ミニトマト	和風カレールウ, サラダ油, うどんでん粉, いりごま, ローストアーモンド, 三温糖	804	30.3
13	自由献立					
14	米粉パン 牛乳 白桃ジャム いかのパーベキューソース味 白いんげん豆と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳, いか, 中みそ, ベーコン, ヨーグルト	にんにく, しょうが, アップルソース, たまねぎ, ズッキーニ, にんじん, こまつな	米粉パン, 清水白桃ジャム, でん粉, 油, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 白いんげん豆	815	36.4
15	ご飯 牛乳 豚肉の梅の香煮 すまし汁 くだもの	牛乳, 豚肉, はんぺん	しょうが, にんにく, ねり梅, にんじん, たまねぎ, えのきだけ, みつば, 冷凍ピーチ	精白米, いりごま, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	779	30.2
16	そぼろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	大豆挽肉, 若どり, 豚肉, 牛乳, 豆腐 赤みそ, 中みそ, わかめ	しょうが, さやいんげん, にんじん ごぼう, えのきだけ, たまねぎ, かぼちゃ, 葉ねぎ, こんにゃく, びわ	三温糖, サラダ油, とうもろこし, 精白米, じゃがいも	820	27.9
17	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	牛肉, 粉チーズ, 牛乳, ベーコン	たまねぎ, トマト, トマト, マッシュルーム, セロリー, にんにく, トマトピューレー, トマトケチャップ, ピーマン, にんじん, パセリ	ハヤシルウ, サラダ油, ソフトめん油, じゃがいも	819	28.5
18	ご飯 ちりめん昆布 牛乳 さわらの照り焼き 含め煮 ミニトマト	ちりめん昆布, 牛乳, さわら, 青大豆, 厚あげ, たこボール	しょうが, 干しいたけ, こんにゃく, ごぼう, にんじん, ミニトマト	精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	836	35.2
19	自由献立					
20	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 みそ汁 もずく	牛乳, いわし, 豆腐, 油あげ, 赤みそ 中みそ, 味付もずく	しその葉, しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきだけ, 青にら	精白米, 麦, 三温糖, でん粉, 油, いりごま, じゃがいも	828	26.9
21	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ アーモンドチーズ	粉チーズ, 豚肉, 大豆挽肉, 若どり, 牛乳, アーモンドチーズ	しょうが, にんじん, トマトケチャップ, にんにく, たまねぎ, エリンギ, 干しぶどう, ピーマン, キャベツ	サラダ油, パン粉, 精白米, さとう, じゃがいも, とうもろこし	843	30.3
22	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト くだもの	茎わかめ, 豚肉, 牛乳, かえりちりめん, 大豆	もやし, きゅうり, にんじん, 干しいたけ, しょうが, さくらんぼ	中華めん, サラダ油, 黒砂糖, でん粉, じゃがいも, 油	801	32.3