

# 平成22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	自由献立					
2	ウィンナーサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	荒挽ウィンナー,牛乳,豆乳,スキムミルク,若どり	ツインケチャップ,キャベツ,パセリ,エリンギ,たまねぎ,にんじん,冷凍みかん	米粉パン,ポータージュ,サラダ油,とうもろこし,ホワイトルウ,じゃがいも,とうもろこし	827	31.3
3	わかめご飯 牛乳 うま煮 小魚のピーナッツがらめ くだもの	炊き込みわかめ,牛乳,平天,牛肉,厚あげ,かえりちりめん	干しいたけ,たけのこ,こんにゃく,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ずもも	精白米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,刻みピーナッツ	788	28.5
4	あなごご飯 牛乳 そうめん汁 冬瓜のごま酢あえ	あなご,牛乳,ゆば,わかめ	オクラ,えのきだけ,にんじん,たまねぎ,とうがん,キャベツ,きゅうり	でん粉,麦,精白米,三温糖,じゃがいも,そうめん,いりごま,さとう	794	29.4
5	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,大豆,干ひじき,おきあみ,いか,卵,ちりめんじゃこ	葉ねぎ,しょうが,だいこん,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,ゆかり,キャベツ	いりごま,うどん,小麦粉,でん粉,油,笹だんご	860	32.1
6	自由献立					
7	米粉パン マーマレード 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳,豚肉,大豆挽肉,ミックスチーズ,若どり	たまねぎ,かぼちゃ,なす,にんにく,セロリー,トマト,パセリ,キャベツ,にんじん	米粉パン,マーマレード,サラダ油,三温糖,マカロニ,オリーブオイル,じゃがいも	803	32.8
8	ご飯 ふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳,あじ,油あげ,赤みそ,わかめ,中みそ,豆腐	葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,かぼちゃ,青にら	精白米,胚芽ふりかけ,三温糖,いりごま,でん粉,油	816	30.7
9	カレーライス 牛乳 夏大根サラダ	スキムミルク,牛肉,牛乳,茎わかめ	たまねぎ,アップルソース,にんじん,トマトケチャップ,なす,にんにく,しょうが,だいこん,キャベツ,えだまめ	じゃがいも,精白米,加-助,カレールウ,サラダ油	830	27.3
10	沖縄味ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの	豚肉,わかめ,かまぼこ,牛乳,花かつお,ベーコン,豆腐	つけしょうが,にんにく,葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,たけのこ,キャベツ,しょうが,にがうり,冷凍パイン	中華めん,いりごま,ごま油,とうもろこし	770	32.7
11	中華飯 牛乳 はたはたのから揚げ くだもの	いか,えび,うずら卵,豚肉,牛乳,はたはた唐揚	しょうが,ピーマン,にんじん,きくらげ,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,冷凍みかん	でん粉,精白米,ごま油,油	785	31.3