

平成22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

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	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ ペンネと野菜のソテー	牛乳, さけ, 粉チーズ, ベーコン	レモン果汁, ビーマン, トマトケチャップ, たまねぎ, にんじん, キャベツ	米粉パン, いちごミックスジャム, 生クリーム, サラダ油, ジャがいも, マカロニ, とうもろこし	816	36.8
3	旬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	アップルソース, トマトケチャップ, にんにく, えだまめ, なす, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, しょうが, きゅうり, キャベツ	カレー粉, サラダ油, カレールウ, 精白米, ジャがいも, さとう	803	30.2
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, 油あげ	根深ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, ほんしめじ, たまねぎ, にんじん, 冷凍りんご	精白米, 三温糖, サラダ油, 白玉餅	853	26.9
5	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ 乳酸菌飲料	カットわかめ, 牛乳, えび唐揚, 大豆, 乳酸菌飲料	きくらげ, もやし, きゅうり, にんじん	中華めん, とうもろこし, さつまいも, 油, いりごま, 三温糖	829	28.6
6	ご飯 牛乳 まぐろのチリソースあえ 海そうスープ くだもの	牛乳, まぐろ, ベーコン, 海藻ミックス	たまねぎ, トマトケチャップ, にんにく, 根深ねぎ, しょうが, えのきだけ, チンゲンサイ, にんじん, 冷凍みかん	精白米, 三温糖, サラダ油, 油, でん粉, ごま油, ジャがいも	801	29.6
7	自由献立					
8	ご飯 牛乳 さわらのごま焼き かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	牛乳, さわら, 若どり, 青大豆	たまねぎ, しょうが, こんにゃく, にんじん, かぼちゃ, ブルーン	精白米, いりごま, サラダ油, 三温糖, ジャがいも	823	31.9
9	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが煮 みそ汁	ひじきふりかけ, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 油あげ, わかめ, 赤みそ, 中みそ	しょうが, さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, 青にら	麦, 精白米, でん粉, 黒砂糖, サラダ油, ジャがいも	796	30.2
10	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	だいこん, しょうが, 葉ねぎ, 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, でん粉, 油, さとう	783	32.0
11	自由献立					
12	米粉パン 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, 牛肉, ベーコン, スキムミルク	たまねぎ, トマト, にんじん, マッシュルーム, さやいんげん, トマトケチャップ, 冬瓜ソップ漬, 黄桃缶, パインピット, みかん缶	米粉パン, 白いんげん豆, ジャがいも, 三温糖, サラダ油, カットゼリー	825	31.9
13	いわしのかば焼きご飯 牛乳 すまし汁 くだもの	いわし, 牛乳, 豆腐, ゆば	しょうが, たまねぎ, にんじん, みつば, えのきだけ, ぶどう	いりごま, 黒砂糖, 麦, 油, 精白米, でん粉, ジャがいも	795	25.5
14	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, たまねぎ, トマトケチャップ, ビーマン, にんじん, セロリ, にんにく, きゅうり, キャベツ, 赤ビーマン, なし	サラダ油, ビーフシチュー, ソフトめん, ジャがいも	831	32.7
15	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	パセリ, レモン果汁, たまねぎ, レタス, にんじん	レーズンパン, でん粉, 油, さとう, コーンスターチ, ジャがいも, とうもろこし	831	34.8
16	ご飯 牛乳 マーボーなす ばんさんすう アセロラゼリー	牛乳, 押し豆腐, 大豆挽肉, 豚肉, 赤みそ, 荳わかめ	たけのこ, しょうが, にんにく, 干しいたけ, なす, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きゅうり, ちしゃとう, 赤ビーマン	精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, さとう, 緑豆春雨, アセロラゼリー	805	29.6
17	ご飯 牛乳 若どりの串焼き 即席漬 冬瓜汁	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, ちくわ, 卵	しょうが, たくあん, キャベツ, にんじん, たまねぎ, とうがん, 生しいたけ, 葉ねぎ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, いりごま, ジャがいも	807	31.2
18	チャーシューめん 牛乳 揚げえびぎょうざ くだもの	焼き豚, 豚肉, 牛乳, 海老ぎょうざ	しょうが, にんにく, 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
19	自由献立					