

平成23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	米粉パン クリ・ムチ・ズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	ソフトチーズ,牛乳,スキムミルク 大豆,荒挽ウインナー,豚肉	トマトケチャップ,マッシュルー ム,にんにく,たまねぎ,黄桃缶,み かん缶,冬瓜ソブ 漬け,パインチ ビット	米粉パン,サラダ油,じゃがいも, 三温糖,カットゼリー	844	35.3
2	ご飯 牛乳 かつおの甘酢味 すまし汁 くだもの	牛乳,かつお,豆腐	にんにく,たまねぎ,しょうが,葉 ねぎ,えのきだけ,にんじん,冷凍 みかん	精白米,いりごま,三温糖,サラダ 油,でん粉,油,じゃがいも	807	30.7
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,ピーマン,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	サラダ油,カレールウ,加-れ,精白 米,上白糖,じゃがいも	801	23.6
4	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	牛乳,大豆,えび唐揚,乳酸菌飲料	きゅうり,きくらげ,もやし,にん じん,とうもろこし	中華めん,三温糖,いりごま,油,さ つまいも	828	28.5
5	自由献立					
6	レーズンパン 牛乳 あじのムニエル マリネソースか け 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,とうもろこし,冷 凍りんご	レーズンパン,上白糖,サラダ油, 小麦粉,コーンスターチ,じゃがい も	811	34.7
7	いわしのかば焼きご飯 牛乳 白玉汁 くだもの	いわし,牛乳	しょうが,こまつな,しめじ,たま ねぎ,にんじん,ぶどう	油,黒砂糖,いりごま,でん粉,精白 米,麦,白玉餅	822	25.4
8	ご飯 ぶりかけ 牛乳 豚肉のしょうが煮 みそ汁	ひじきふりかけ,牛乳,豚肉,中み そ,油あげ,豆腐,赤みそ	こんにゃく,しょうが,ごぼう,さ やいんげん,青にら,たまねぎ,に んじん	精白米,でん粉,黒砂糖,サラダ油, じゃがいも	802	29.8
9	ミートソースめん 牛乳 コーンサラダ くだもの	牛肉,大豆挽肉,粉チーズ,牛乳	トマトピューレー,トマトケ チャップ,エリンギ,にんにく,に んじん,たまねぎ,セロリー,ピー マン,赤ピーマン,キャベツ,きゅ うり,とうもろこし,なし	ビーフシチュー,ソフトめん,サラ ダ油,じゃがいも	859	32.8
10	ご飯 牛乳 さわらのごま焼き かぼちゃのそぼろ煮	牛乳,さわら,若どり	しょうが,かぼちゃ,にんじん,た まねぎ,こんにゃく,えだまめ	精白米,いりごま,サラダ油,三温 糖,じゃがいも	801	34.4
11	自由献立					
12	ご飯 牛乳 若どりの串焼き 野菜炒め くだもの	牛乳,若どり,ベーコン	しょうが,たまねぎ,キャベツ,に んじん,チンゲンサイ,とうもろこ し,冷凍みかん	精白米,でん粉,三温糖,サラダ 油,,じゃがいも	829	29.0
13	ぶっかけうどん 牛乳 ホキのゆかり揚げ おひたし わらびもち	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,にんじん,キャベツ,もやし	いりごま,うどん,油,でん粉,小麦 粉,上白糖,わらびもち	835	32.4
14	自由献立					
15	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,赤みそ,豚肉,押し豆腐,大豆 挽肉	にんじん,しょうが,たまねぎ,な す,たけのこ,干しいたけ,チン ゲンサイ,にんにく,きゅうり,ち しゃとう,赤ピーマン	精白米,ごま油,でん粉,三温糖,上 白糖,緑豆春雨,アセロラゼリー	804	29.6
16	麦ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ 冬瓜汁 くだもの	牛乳,さんま,ちくわ,卵	根深ねぎ,にんにく,しょうが,葉 ねぎ,とうがん,たまねぎ,にんじ ん,生しいたけ,ブルー	精白米,麦,サラダ油,三温糖,でん 粉,じゃがいも	792	28.0
17	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,根深ねぎ,チンゲンサイ きくらげ,もやし,たまねぎ,にん じん,しなちく,にんにく,冷凍 ピーチ	ごま油,いりごま,中華めん,油	807	31.0
18	自由献立					
19	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,ベーコン,粉チーズ	レモン果汁,トマトケチャップ, ピーマン,たまねぎ,キャベツ,に んじん,とうもろこし	米粉パン,いちごミックスジャム, サラダ油,生クリーム,じゃがい も,マカロニ	820	37.1