

平成24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	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のピーナッツがらめ くだもの	牛乳,豚肉,厚あげ,えび,かえりちりめん	しょうが,チンゲンサイ 干しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,すもも	精白米,ごま油,でん粉,三温糖,じゃがいも,刻みピーナッツ	800	31.4
2	あなごご飯 牛乳 そうめん汁 冬瓜のごま酢あえ	牛乳,あなご,ゆば,昆布	しょうが,オクラ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうがん	精白米,でん粉,三温糖,じゃがいも,そうめん,上白糖,いりごま	799	29.4
3	ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ ゆかりあえ 笹団子	牛乳,きざみのり,卵,大豆,おきあみ,いか,干ひじき,ちりめんじゃこ	葉ねぎ,しょうが,だいこん,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,ゆかり	うどん,いりごま,油,でん粉,米粉小麦粉,笹だんご	848	29.3
4	自由献立					
5	ウインナーサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳,荒挽ウインナー,スキムミルク,若どり	キャベツ,ツインケチャップ,とうもろこし,エリンギ,たまねぎ,にんじん,パセリ,冷凍みかん	米粉パン,ホワイトルウ,ポタージュ,じゃがいも,サラダ油	815	28.4
6	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,中みそ,赤みそ,生わかめ,油あげ,豆腐	大豆ふりかけ,たまねぎ,葉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,青にら,しめじ	精白米,三温糖,油,でん粉,いりごま	814	30.9
7	ハヤシライス 牛乳 夏大根サラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉	にんじん,トマトピューレー,トマトケチャップ,たまねぎ,えだまめ,だいこん,キャベツ	精白米,麦,ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,じゃがいも	821	27.6
8	沖縄味ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳,かまぼこ,豚肉,厚あげ,ベーコン,花かつお	つけしょうが,にんじん,葉ねぎ,たまねぎ,たけのこ,もやし,きくらげ,とうもろこし,しょうが,キャベツ,にがうり,冷凍パイ	中華めん,ごま油,いりごま	793	31.5
9	自由献立					
10	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃとなすのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳,大豆たんぱく,豚肉,ミックスチーズ,ベーコン	たまねぎ,なす,かぼちゃ,パセリ,トマトピューレー,キャベツ,トマト,にんじん,セロリー	米粉パン,りんごジャム,三温糖,サラダ油,オリーブオイル,マカロニ,じゃがいも	813	28.9
11	ご飯 牛乳 白身魚の梅フライ すまし汁 くだもの	牛乳,卵,シルバー,豆腐,昆布	ねり梅,しその葉,みつば,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,冷凍みかん	精白米,パン粉,小麦粉,油,じゃがいも	810	28.3
12	カレーめん 牛乳 コールスローサラダ	牛乳,スキムミルク,牛肉	トマトケチャップ,しょうが,たまねぎ,にんじん,アップルソース,とうもろこし,きゅうり,キャベツ	ソフトめん,サラダ油,じゃがいも,カレールウ,上白糖	803	25.4