

平成25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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ 型抜きチーズ	牛乳,粉チーズ,大豆たんぱく,若どり,豚肉,型抜きチーズ	トマトケチャップ,しょうが,ピーマン,干しぶどう,エリンギ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし	精白米,パン粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも	835	27.2
2	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 魚の石垣揚げ すまし汁	牛乳,干しひじき,ちりめんじゃこ,干あみ,卵,ホキ,昆布,豆腐	しょうが,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	精白米,三温糖,油,でん粉,小麦粉 いりごま,いりごま,じゃがいも	791	30.3
3	キムチラーメン 牛乳 ナムル マラーカオ	牛乳,赤みそ,中みそ,いか,豚肉	白菜キムチ,きくらげ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,青にら,もやし,きゅうり,キャベツ	中華めん,ごま油,上白糖,いりごま,蒸しケーキ	838	29.5
4	自由献立					
5	米粉パン 牛乳 魚のマヨネーズ焼き スパゲティソテー くだもの	牛乳,さけ,粉チーズ,荒挽ウインナー	パセリ,赤ピーマン,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,とうもろこし,キャベツ,ピーマン,冷凍パイ	米粉パン,マヨネーズ,サラダ油,スパゲティ	838	35.9
6	ご飯 牛乳 八宝菜 ガラえびとじゃがいもの甘酢味 くだもの	牛乳,うずら卵,いか,豚肉,ガラえび	たけのこ,しょうが,チンゲンサイ,きくらげ,もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ちしゃとう,美生柑	精白米,でん粉,ごま油,三温糖,油 じゃがいも	822	32.1
7	麦ご飯 味付のり 牛乳 魚の照り焼き 大豆のいそ煮	牛乳,味付のり,さわら,牛肉,干ひじき,平天,大豆	干しいたけ,さやいんげん,こんにゃく,ごぼう,にんじん	麦,精白米,サラダ油,三温糖,黒砂糖,じゃがいも	801	34.3
8	カレーなんばん 牛乳 小魚アーモンド くだもの	牛乳,油あげ,豚肉,かえりちりめん,いり大豆	たまねぎ,ごぼう,にんじん,根深ねぎ,冷凍みかん	うどん,でん粉,和風カレールー,サラダ油,三温糖,いりごま,ローストアーモンド	837	32.7
9	自由献立					
10	米粉パン ピオーネジャム 牛乳 いかのバーベキューソース味 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛乳,中みそ,いか,ベーコン,ヨーグルト	アップルソース,しょうが,たまねぎ,ズッキーニ,キャベツ,にんじん,こまつな	米粉パン,ピオーネジャム,サラダ油,でん粉,三温糖,油,じゃがいも,もち麦	819	32.3
11	ご飯 牛乳 魚のチリソースかけ ワンタンスープ	牛乳,赤魚,ベーコン	トマト,根深ねぎ,しょうが,トマトケチャップ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,きくらげ,チンゲンサイ,もやし	精白米,でん粉,三温糖,油,ごま油 いりごま,ワンタン皮	780	27.6
12	ご飯 牛乳 肉じゃが 即席漬け くだもの	牛乳,厚あげ,牛肉,ちりめんじゃこ	さやいんげん,にんじん,こんにゃく,たまねぎ,キャベツ,たくあん,冷凍みかん	精白米,三温糖,黒砂糖,サラダ油,じゃがいも,いりごま	812	25.7
13	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	牛乳,若どり,スキムミルク,粉チーズ,ベーコン	にんじん,たまねぎ,トマト,トマト,セロリー,トマトピューレー,トマトケチャップ,マッシュルーム,パセリ	ソフトめん,サラダ油,ハヤシルウ じゃがいも	806	27.0
14	ご飯 牛乳 豚肉の梅の香煮 みそ汁 くだもの	牛乳,豚肉,中みそ,豆腐,油あげ,赤みそ	ねり梅,しょうが,こんにゃく,青にら,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,びわ	精白米,サラダ油,三温糖,いりごま,じゃがいも	781	28.3
15	自由献立					
16	麦ご飯 牛乳 魚の青じそ風味 いり煮 もずく	牛乳,いわし,がんもどき,若どり,味付もずく	しその葉,しょうが,えだまめ,干しいたけ,こんにゃく,にんじん	麦,精白米,でん粉,油,いりごま,三温糖,サラダ油,じゃがいも	840	34.0
17	そぼろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	牛乳,大豆たんぱく,豚肉,若どり,豆腐,赤みそ,中みそ	さやいんげん,ごぼう,とうもろこし,しょうが,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,こんにゃく,かぼちゃ,冷凍ピーチ	精白米,サラダ油,三温糖,じゃがいも	806	24.6
18	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト ミニトマト	牛乳,豚肉,茎わかめ,大豆,かえりちりめん	にんじん,しょうが,干しいたけ,きゅうり,もやし,ミニトマト	中華めん,サラダ油,黒砂糖,じゃがいも,油,でん粉	796	28.5
19	自由献立					
20	スイートポテトパン 牛乳 なすのミートグラタン 野菜スープ	牛乳,ミックスチーズ,豚肉,大豆たんぱく,ベーコン	トマトケチャップ,なす,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレー,チンゲンサイ,にんじん,キャベツ,とうもろこし	スイートポテトパン,じゃがいも,サラダ油,三温糖,マカロニ	783	28.4