

平成25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

	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	1献立 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳,牛肉,生わかめ,ちりめん じゃこ	こんにゃく,根深ねぎ,たまねぎ, ごぼう,にんじん,きゅうり,キャ ベツ,ぶどう	精白米,三温糖,サラダ油,上白糖, いりごま	792	28.1
2	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,えび,豚肉,厚あげ,かえりち りめん	チンゲンサイ,しょうが,たまねぎ 干しいたけ,たけのこ,にんじ ん,ずもも	精白米,ごま油,三温糖,でん粉, じゃがいも,刻みピーナッツ	799	31.4
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,干ひじき,大 豆,おきあみ,いか	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	うどん,いりごま,油,でん粉,米粉 小麦粉,笹だんご	846	28.7
4	自由献立					
5	米粉パン アプリコットジャム 牛乳 魚のバルサミソース ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン	セロリー,パセリ,トマトピュー レー,たまねぎ,にんじん,トマト, キャベツ	米粉パン,アプリコットジャム,サ ラダ油,三温糖,小麦粉,オリーブ オイル,マカロニ,じゃがいも	804	30.7
6	麦ご飯 牛乳 魚の梅みそ焼き じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳,さわら,中みそ,豚肉	ねり梅,さやいんげん,たけのこ, こんにゃく,ごぼう,にんじん,冷 凍みかん	麦,精白米,サラダ油,いりごま,三 温糖,ごま油,じゃがいも	799	32.0
7	チキンカレーライス 牛乳 夏大根サラダ	牛乳,スキムミルク,若どり	かぼちゃ,たまねぎ,なす,ピーマ ン,しょうが,トマトケチャップ, アップルソース,だいこん,キャベ ツ,えだまめ	精白米,カレールウ,サラダ油	811	27.3
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,豚肉,かまぼこ,厚あげ,ペー コン,花かつお	つけしょうが,たまねぎ,にんじん たけのこ,もやし,きくらげ,とう もろこし,葉ねぎ,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	792	31.5
9	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,昆布,ゆば	しょうが,えのきたけ,たまねぎ, にんじん,オクラ,キャベツ,きゅ うり,とうがん	精白米,三温糖,でん粉,じゃがい も,そうめん,上白糖,いりごま	800	29.3
10	自由献立					
11	ご飯 ふりかけ 牛乳 魚の南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳,あじ,赤みそ,中みそ,油あげ 豆腐,生わかめ	ふりかけ,葉ねぎ,たまねぎ,にん じん,青にら,かぼちゃ	精白米,いりごま,油,でん粉,三温 糖	815	30.3
12	ハッシュドビーフめん 牛乳 コールスローサラダ くだもの	牛乳,牛肉,粉チーズ,スキムミル ク	トマトケチャップ,にんじん,たま ねぎ,マッシュルーム,セロリー, とうもろこし,きゅうり,キャベツ 冷凍みかん	ソフトめん,ビーフシチュー,ハヤ シルウ,サラダ油,上白糖	836	27.3
13	自由献立					