

平成25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	旬野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉	トマトケチャップ, アップルソース, にんじん, かぼちゃ, しょうが, たまねぎ, なす, えだまめ, にんにく, きゅうり, キャベツ	精白米, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	795	29.4
2	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, ちりめんじゃこ, えび唐揚げ, 大豆, 乳酸菌飲料	とうもろこし, きくらげ, もやし, きゅうり, にんじん	中華めん, さつまいも, でん粉, 油, いりごま, 三温糖	843	26.7
3	自由献立					
4	米粉パン いちごジャム 牛乳 魚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, キャベツ, トマトケチャップ, にんじん, ピーマン, たまねぎ, 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	34.8
5	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のごま酢あえ くだもの	牛乳, 中みそ, 豚肉, 厚揚げ	白菜キムチ, 青にら, にんにく, もやし, きくらげ, にんじん, チンゲンサイ, 根深ねぎ, たまねぎ, とうがん, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, ごま油, でん粉, 三温糖, いりごま, じゃがいも, 上白糖	787	27.1
6	麦ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 くだもの	牛乳, 子持ししゃも, 若どり	えだまめ, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, しょうが, なし	精白米, 麦, でん粉, 油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	793	27.8
7	ミートソースめん 牛乳 コーンサラダ	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 大豆たんぱく	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, たまねぎ, セロリ, エリンギ, ピーマン, にんにく, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	ソフトめん, ビーフシチュー, サラダ油, じゃがいも	815	26.1
8	ご飯 牛乳 魚の薬味だれかけ 白玉汁 くだもの	牛乳, さんま, 油あげ, 昆布	にんにく, 根深ねぎ, しょうが, こまつな, しめじ, たまねぎ, にんじん, 冷凍ピーチ	精白米, 三温糖, サラダ油, 白玉餅	834	26.3
9	自由献立					
10	ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが煮 みそ汁	牛乳, ままかりふりかけ, 豚肉, 生わかめ, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐	しょうが, さやいんげん, こんにゃく, ごぼう, 青にら, たまねぎ, にんじん	精白米, サラダ油, でん粉, 黒砂糖, じゃがいも	802	29.9
11	ぶっかけうどん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ おひたし わらびもち	牛乳, きざみのり, ホキ, 卵, 花かつお	葉ねぎ, しょうが, だいこん, ゆかり, もやし, キャベツ, にんじん	うどん, いりごま, 油, でん粉, 小麦粉, 上白糖, わらびもち	835	32.4
12	自由献立					
13	米粉パン クリ-ムチ-ズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳, ソフトチーズ, 豚肉, スキムミルク, 大豆, 荒挽ウインナー	マッシュルーム, にんじん, トマトケチャップ, たまねぎ, 冬瓜シロップ, 漬け, 黄桃缶, みかん缶, パインチップ	米粉パン, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, カットゼリー	834	32.0
14	麦ご飯 牛乳 手作りふりかけ うま煮 くだもの	牛乳, 干あみ, 干しひじき, ちりめんじゃこ, がんもどき, 牛肉	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, こんにゃく, にんじん, たけのこ, 冷凍みかん	精白米, 麦, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	796	28.9
15	チャーシューめん 牛乳 揚げえびぎょうざ くだもの	牛乳, 焼き豚, 豚肉, 海老ぎょうざ	青にら, もやし, にんにく, しょうが, きくらげ, たまねぎ, しなちく, にんじん, ぶどう	中華めん, いりごま, ごま油, 油	784	27.2
16	自由献立					
17	黒糖パン 牛乳 魚のマリネ コーンスープ アセロラゼリー	牛乳, あじ, ベーコン	パセリ, レモン果汁, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, チンゲンサイ	黒糖パン, 上白糖, 油, でん粉, コーンスターチ, じゃがいも, アセロラゼリー	824	33.3
18	ご飯 牛乳 若どりの串焼き 即席漬け 冬瓜汁	牛乳, 若どり, ちくわ, 卵	しょうが, たくあん, キャベツ, 葉ねぎ, 干しいたけ, とうがん, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, サラダ油, 三温糖, いりごま, じゃがいも	802	30.0