

平成26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                                  | 1人分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | ご飯<br>牛乳<br>黄にらしゅうまい<br>マーボーなす<br>華風あえ                     | 牛乳,黄にらしゅうまい,赤みそ,豚肉,押し豆腐,大豆たんぱく,きくらげ | しょうが,にんじん,たまねぎ,なす,たけのこ,きくらげ,ピーマン,もやし,チンゲンサイ,キャベツ             | 精白米,油,でん粉,三温糖,ごま油,上白糖,いりごま              | 809           | 28.8         |
| 2   | ご飯 牛乳<br>豚肉の梅の香煮<br>みそ汁<br>くだもの                            | 牛乳,豚肉,赤みそ,中みそ,油あげ,豆腐                | しょうが,こんにゃく,ねり梅,えのきたけ,青にら,にんじん,たまねぎ,冷凍みかん                     | 精白米,三温糖,サラダ油,いりごま,じゃがいも                 | 799           | 28.8         |
| 3   | ハッシュドビーフめん<br>牛乳<br>コールスローサラダ                              | 牛乳,粉チーズ,スキムミルク,牛肉                   | トマトケチャップ,セロリー,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,とうもろこし             | ソフトめん,ビーフシチュー,ハヤシルウ,サラダ油,上白糖            | 812           | 25.8         |
| 4   | 自由献立   |                                     |  |   |               |              |
| 5   | 米粉パン ブルーベリージャム<br>牛乳<br>いかのパーベキューソース味<br>もち麦入りスープ<br>ヨーグルト | 牛乳,中みそ,いか,ベーコン,ヨーグルト                | たまねぎ,しょうが,アップルソース,こまつな,ズッキーニ,にんじん,キャベツ                       | 米粉パン,ブルーベリージャム,三温糖,サラダ油,油,でん粉,もち麦,じゃがいも | 827           | 31.9         |
| 6   | ドライカレー<br>牛乳<br>コーンサラダ<br>型抜きチーズ                           | 牛乳,若どり,大豆たんぱく,豚肉,粉チーズ,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,とうもろこし,キャベツ          | 精白米,パン粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも                  | 830           | 26.2         |
| 7   | ご飯 手作りふりかけ<br>牛乳<br>ホキの石垣揚げ<br>すまし汁                        | 牛乳,ちりめんじゃこ,干しひじき,干あみ,ホキ,卵,昆布,豆腐     | しょうが,にんじん,葉ねぎ,えのきたけ,たまねぎ                                     | 精白米,三温糖,でん粉,いりごま,いりごま,小麦粉,油,じゃがいも       | 791           | 30.3         |
| 8   | キムチラーメン<br>牛乳<br>ナムル<br>ごま団子                               | 牛乳,赤みそ,いか,豚肉,中みそ                    | きくらげ,白菜キムチ,たまねぎ,青にら,チンゲンサイ,にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし                | 中華めん,ごま油,いりごま,上白糖,ごまだんご,油               | 822           | 28.8         |
| 9   | 自由献立   |                                     |  |   |               |              |
| 10  | 米粉パン<br>牛乳<br>さけのマヨネーズ焼き<br>スパゲティソテー<br>くだもの               | 牛乳,さけ,粉チーズ,ベーコン                     | パセリ,赤ピーマン,たまねぎ,ピーマン,とうもろこし,キャベツ,トマトケチャップ,にんじん,冷凍パイ           | 米粉パン,マヨネーズ,サラダ油,スパゲティ                   | 821           | 34.8         |
| 11  | ご飯<br>牛乳<br>肉じゃが<br>即席漬け<br>ミニトマト                          | 牛乳,厚あげ,牛肉,ちりめんじゃこ                   | さやいんげん,こんにゃく,にんじん,たまねぎ,たくあん,キャベツ,ミニトマト                       | 精白米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,黒砂糖,いりごま             | 775           | 24.4         |
| 12  | ご飯<br>牛乳<br>八宝菜<br>いしもちじゃこの甘酢味<br>くだもの                     | 牛乳,豚肉,いか,うずら卵,いしもちじゃこ               | チンゲンサイ,きくらげ,しょうが,たけのこ,もやし,キャベツ,たまねぎ,ちしゃとう,にんじん,美生柑           | 精白米,ごま油,でん粉,油,三温糖                       | 780           | 30.6         |
| 13  | カレーなんばん<br>牛乳<br>小魚アーモンド<br>くだもの                           | 牛乳,油あげ,若どり,いり大豆,かえりちりめん             | 根深ねぎ,たまねぎ,ごぼう,にんじん,メロン                                       | うどん,でん粉,和風カレールウ,サラダ油,ローストアーモンド,三温糖,いりごま | 836           | 31.1         |
| 14  | 麦ご飯 味付のり<br>牛乳<br>さわらの照り焼き<br>大豆のいそ煮                       | 牛乳,味付のり,さわら,大豆,平天,干ひじき,牛肉           | にんじん,こんにゃく,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ                                  | 精白米,麦,サラダ油,三温糖,じゃがいも,黒砂糖                | 801           | 34.3         |
| 15  | 自由献立   |                                     |  |   |               |              |
| 16  | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわしの青じそ風味<br>いり煮<br>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,干しいたけ,えだまめ,ごぼう,にんじん,しょうが,こんにゃく                          | 精白米,麦,いりごま,三温糖,油,でん粉,サラダ油,じゃがいも         | 850           | 33.6         |
| 17  | そばろご飯<br>牛乳<br>かみなり汁<br>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         | しょうが,とうもろこし,ごぼう,にんじん,さやいんげん,葉ねぎ,たまねぎ,かぼちゃ,こんにゃく,冷凍ピーチ        | 精白米,三温糖,サラダ油,じゃがいも                      | 801           | 23.7         |
| 18  | あっさり中華めん<br>牛乳<br>カミカミボテト<br>ミニトマト                         | 牛乳,茎わかめ,豚肉,大豆,かえりちりめん               | にんじん,もやし,しょうが,干しいたけ,きゅうり,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               | 797           | 28.5         |
| 19  | 自由献立   |                                     |  |   |               |              |
| 20  | ウインナーサンド<br>牛乳<br>クリームスープ<br>くだもの                          | 牛乳,荒挽ウインナー,若どり,スキムミルク               | キャベツ,ツインケチャップ,にんじん,パセリ,とうもろこし,エリンギ,たまねぎ,冷凍みかん                | 米粉パン,サラダ油,ポターージュ,ホワイトルウ,じゃがいも           | 802           | 28.0         |
| 21  | ご飯<br>牛乳<br>赤魚のチリソースかけ<br>ワンタンスープ                          | 牛乳,赤魚,ベーコン                          | トマトケチャップ,しょうが,根深ねぎ,トマト,たけのこ,チンゲンサイ,きくらげ,もやし,たまねぎ,にんじん,とうもろこし | 精白米,ごま油,でん粉,三温糖,油,ワンタン皮                 | 779           | 27.4         |