

平成26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	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳,牛肉,ちりめんじゃこ,わかめ	ごぼう,にんじん,たまねぎ,こんにゃく,根深ねぎ,キャベツ,きゅうり,すもも	麦,精白米,サラダ油,三温糖,いりごま,上白糖	777	28.2
2	ぶっかけうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ 笹団子	牛乳,きざみのり,テンペ,卵,干ひじき,いか	だいこん,しょうが,葉ねぎ,たまねぎ,かぼちゃ,にんじん,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	827	24.7
3	自由献立					
4	米粉パン アプリコットジャム 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン	パセリ,にんじん,たまねぎ,セロリー,キャベツ,トマトピューレー トマト	米粉パン,アプリコットジャム,三温糖,サラダ油,小麦粉,マカロニ, オリーブオイル,じゃがいも	808	30.7
5	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	にんじん,しょうが,オクラ,たまねぎ,えのきたけ,きゅうり,キャベツ,とうがん	精白米,でん粉,三温糖,じゃがいも,そうめん,いりごま,上白糖	798	29.2
6	キーマカレー 牛乳 夏大根サラダ ドリンクヨーグルト	牛乳,豚肉,大豆,若どり,ドリンク ヨーグルト	トマトケチャップ,にんじん,しょうが,たまねぎ,なす,マッシュ ルーム,キャベツ,えだまめ,だい こん	精白米,サラダ油,カレールウ	825	32.1
7	チャーシューめん 牛乳 ゴーヤ&ポテトチップス くだもの	牛乳,焼豚,いか	しょうが,もやし,しなちく,青に ら,きくらげ,たまねぎ,にんじん, にがうり,冷凍みかん	中華めん,ごま油,いりごま,でん 粉,じゃがいも,油	820	25.1
8	ご飯 牛乳 さわらの梅みそ焼き じゃがいものきんぴら	牛乳,さわら,中みそ,豚肉	ねり梅,たけのこ,にんじん,さや いんげん,こんにゃく,ごぼう	精白米,サラダ油,三温糖,ごま油, じゃがいも,いりごま	783	31.8
9	自由献立					
10	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ くだもの	牛乳,豚肉,厚揚げ,えび,かえりち りめん	しょうが,チンゲンサイ,干しい たけ,たけのこ,たまねぎ,にんじ ん,ぶどう	精白米,でん粉,三温糖,じゃがい も,ごま油,ローストアーモンド	804	31.1
11	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳,ふりかけ,あじ,わかめ,中み そ,赤みそ,豆腐,油あげ	葉ねぎ,にんじん,たまねぎ,青に ら,かぼちゃ	精白米,麦,油,三温糖,いりごま, でん粉	798	30.0
12	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト くだもの	牛乳,粉チーズ,スキムミルク,牛 肉,ベーコン	トマトケチャップ,トマトピュー レー,セロリー,マッシュルーム, トマト,トマト,たまねぎ,にんじ ん,パセリ,冷凍みかん	ソフトめん,ハヤシルウ,サラダ 油,じゃがいも	849	28.3
13	自由献立					