

平成27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	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ぶっかけうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	牛乳, 卵, いか, きざみのり, 干ひじき, テンペ	葉ねぎ, しょうが, だいこん, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, ゆかり, キャベツ	うどん, でん粉, 米粉, 小麦粉, わらびもち, 油	785	23.9
2	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	根深ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, 上白糖, 三温糖, いらごま, サラダ油	807	28.7
3	自由献立					
4	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, 若どり, ドリンクヨーグルト, 大豆	トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, なす, マッシュルーム, しょうが, えだまめ, キャベツ, だいこん	精白米, 上白糖, カレールウ, サラダ油	840	32.6
5	あなごご飯 牛乳 七夕汁 冬瓜のごま酢あえ	牛乳, あなご, 昆布, ゆば	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, しょうが, オクラ, きゅうり, キャベツ, とうがん	精白米, でん粉, じゃがいも, そうめん, 三温糖, 上白糖, いらごま	798	29.2
6	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの	牛乳, 豚肉, ベーコン, かまぼこ, 花かつお, 厚あげ	つけしょうが, 葉ねぎ, とうもろこし, きくらげ, もやし, たけのこ, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, にながうり, 冷凍パイ	中華めん, いらごま, ごま油	792	31.5
7	自由献立					
8	黒糖パン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ	牛乳, ベーコン, さけ	トマトピューレー, パセリ, たまねぎ, キャベツ, トマト, にんじん, セロリー	黒糖パン, でん粉, じゃがいも, マカロニ, 三温糖, オリーブオイル, 油	801	33.9
9	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, えび, かえりちりめん, 厚あげ	しょうが, チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, ぶどう	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, ローストアーモンド, ごま油	803	31.0
10	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, あじ, しそ昆布ふりかけ, わかめ, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐	葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, 青にら, かぼちゃ	精白米, 麦, でん粉, 三温糖, いらごま, 油	798	30.0
11	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト くだもの	牛乳, 牛肉, ベーコン, スキムミルク, 粉チーズ	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, じゃがいも, ハヤシルウ, サラダ油	849	28.3
12	自由献立					