

平成27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	
		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)
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, えび唐揚, ちりめんじゃこ, 乳酸菌飲料, 大豆	にんじん, きゅうり, もやし, とう もろこし, きくらげ	中華めん, さつまいも, でん粉, 三 温糖, いらごま, 油	839	27.7
3	自由献立					
4	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ ペンネと野菜のソテー	牛乳, ベーコン, さけ	レモン果汁, トマトケチャップ, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, に んじん, とうもろこし	米粉パン, じゃがいも, マカロニ, いちごミックスジャム, 生クリー ム, サラダ油	800	34.3
7	旬野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク	アップルソース, トマトケチャッ プ, しょうが, にんにく, えだまめ, なす, たまねぎ, にんじん, かぼ ちゃ, キャベツ, きゅうり	精白米, じゃがいも, 上白糖, カ レールウ, サラダ油	793	29.4
8	麦ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁	牛乳, さんま, 昆布, 油あげ	にんにく, 根深ねぎ, しょうが, こ まつな, しめじ, にんじん, たまね ぎ	精白米, 麦, 白玉餅, 三温糖, サラダ 油	805	26.9
9	ぶっかけうどん 牛乳 白身魚のゆかり揚げ おひたし くだもの	牛乳, 卵, ホキ, 花かつお, きざみの り	葉ねぎ, しょうが, だいこん, ゆかり り, もやし, キャベツ, にんじん, 冷 凍みかん	うどん, でん粉, 小麦粉, 上白糖, いら ごま, 油	794	32.0
10	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル くだもの	牛乳, 豚肉, 中みそ, 厚あげ	きくらげ, にんにく, 青にら, もや し, にんじん, チンゲンサイ, たま ねぎ, 白菜キムチ, キャベツ, とう がん, なし	精白米, じゃがいも, でん粉, 上白 糖, 三温糖, いらごま, ごま油	788	27.1
11	自由献立					
14	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, 若どり, 子持ししゃも	にんじん, しょうが, たまねぎ, か ぼちゃ, こんにやく, えだまめ, 冷 凍みかん	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温 糖, 油	805	28.3
15	ご飯 ままかりふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	牛乳, 豚肉, ままかりふりかけ, 赤 みそ, 中みそ, 豆腐, 油あげ, わかめ	しょうが, さやいんげん, ごぼう, こんにやく, にんじん, 青にら, た まねぎ	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラ ダ油	799	29.8
16	ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 大豆	トマトピューレー, トマトケ チャップ, にんにく, ピーマン, エ リンギ, セロリー, たまねぎ, にん じん, とうもろこし, きゅうり,	ソフトめん, じゃがいも, ビーフシ チュー, サラダ油	822	28.1
17	自由献立					
18	米粉パン 牛乳 あじのマリネ コーンスープ くだもの	牛乳, あじ, ベーコン	たまねぎ, ピーマン, にんじん, レ モン果汁, とうもろこし, とうもろ こし, チンゲンサイ, 冷凍りんご	米粉パン, じゃがいも, コーンス ターチ, でん粉, 上白糖, サラダ油, 油	790	31.7
24	自由献立					
25	胚芽パン クリームチーズ 牛乳 ポークビーンズ ミックスフルーツ	ソフトチーズ, 牛乳, スキムミルク 大豆, 荒挽ウインナー, 豚肉	マッシュルーム, たまねぎ, にんじ ん, さやいんげん, トマトケチャッ プ, バインチビット, 黄桃缶, みか ん缶, 冬瓜シロップ漬け	胚芽パン, じゃがいも, 三温糖, カットゼリー, サラダ油	854	34.7
28	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 うま煮 月見団子	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 干あ み, 干しひじき, がんもどき	しょうが, 干ししいたけ, たまねぎ にんじん, こんにやく, たけのこ	精白米, 麦, じゃがいも, 月見だ んご, 三温糖, サラダ油	836	29.1
29	ご飯 牛乳 若どりの串焼き 即席漬け かきたま汁	牛乳, 若どり, 卵, 豆腐, ちくわ	しょうが, キャベツ, たくあん, 葉 ねぎ, たまねぎ, にんじん, えのき たけ	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温 糖, いらごま, サラダ油	801	29.9
30	チャーシューめん 牛乳 揚げえびぎょうざ くだもの	牛乳, 豚肉, 焼豚, いか, 海老ぎょう ざ	しょうが, にんにく, もやし, きく らげ, たまねぎ, しなちく, にんじ ん, 青にら, ぶどう	中華めん, ごま油, 油	803	27.2