

平成28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	
		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	テンペ入りかき揚げうどん 牛乳 ごまあえ きびだんご	牛乳, 若どり, 卵, いか, 干あみ, 干ひじき, 昆布, テンペ	黄にら, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, ごぼう, キャベツ, チンゲンサイ	うどん, でん粉, 米粉, 小麦粉, 上白糖, きび団子, いらりごま, 油	828	28.4
2	自由献立					
3	ツナサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳, ベーコン, まぐろ油漬, スキムミルク	キャベツ, とうもろこし, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 冷凍みかん	米粉パン, じゃがいも, 白花生豆&白いんげん豆ペースト, マヨネーズ, ポタージュ, ホワイトルウ, サラダ油	796	28.9
4	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 白身魚の石垣揚げ すまし汁	牛乳, 卵, ホキ, ちりめんじゃこ, 干あみ, 干しひじき, 昆布, 大豆, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, 油	792	29.8
5	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 若どり, 粉チーズ, ヨーグルト, 大豆	トマトケチャップ, ピーマン, 干しぶどう, エリンギ, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり	精白米, パン粉, 上白糖, サラダ油	822	26.4
6	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, 豚肉, いか, ミックスチーズ, チーズ, 中みそ, 赤みそ	たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, きくらげ, 根深ねぎ, とうもろこし, パセリ	中華めん, じゃがいも, バター, いらりごま, ごま油	802	29.8
7	自由献立					
8	黒糖パン 牛乳 いかのパーベキューソース味 野菜スープ くだもの	牛乳, ベーコン, いか, 中みそ	たまねぎ, アップルソース, しょうが, こまつな, にんじん, キャベツ, 冷凍ピーチ	黒糖パン, でん粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	790	31.9
9	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め 花切り大根のみそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 油あげ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	しょうが, ごぼう, こんにゃく, ピーマン, 葉ねぎ, 花切だいこん, なす, にんじん, たまねぎ, メロン	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	818	30.0
10	麦ご飯 味付けのり 牛乳 さわらの照り焼き 大豆のいそ煮	牛乳, 牛肉, さわら, 平天, 干ひじき, 味付けのり, 大豆	ごぼう, さやいんげん, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油	824	36.6
11	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	牛乳, 若どり, ベーコン, 粉チーズ, スキムミルク	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, トマトケチャップ, トマトピューレー, パセリ	ソフトめん, じゃがいも, ハヤシルウ, サラダ油	797	26.3
12	ご飯 牛乳 いしもちじゃこの甘酢味 八宝菜 ミニトマト	牛乳, 豚肉, うずら卵, いか, えび, いしもちじゃこ	しょうが, チンゲンサイ, あらびきくらげ, もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ミニトマト	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, 油	780	32.3
13	自由献立					
14	ご飯 牛乳 肉じゃが 即席漬け もずく	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 味付もずく, 厚揚げ	さやいんげん, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, たくあん, キャベツ	精白米, じゃがいも, 三温糖, 黒砂糖, いらりごま, サラダ油	816	26.3
15	ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース ワンタンスープ くだもの	牛乳, ベーコン, えび, 豆腐	トマトケチャップ, しょうが, 根深ねぎ, トマト, もやし, きくらげ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 青にら, 冷凍みかん	精白米, でん粉, じゃがいも, ワンタン皮, 三温糖, ごま油, 油	803	24.9
16	カレーなんぼん 牛乳 小魚と大豆のごまがらめ ミニトマト	牛乳, 豚肉, かえりちりめん, 油あげ, いらり大豆	根深ねぎ, たまねぎ, ごぼう, にんじん, ミニトマト	うどん, でん粉, 三温糖, 和風カレールウ, カレールウ, ローストアーモンド, いらりごま, サラダ油	813	31.7
17	自由献立					
18	米粉パン マーマレード 牛乳 若どりのスパイス焼き もち麦入りスープ	牛乳, 若どり, ベーコン	しょうが, こまつな, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ, にんじん	米粉パン, もち麦, コーンスターチ, じゃがいも, マーマレード, サラダ油	798	30.4
19	麦ご飯 牛乳 いわしの梅フライ いり煮	牛乳, 若どり, 卵, いわし, がんもどき	ねり梅, しその葉, ごぼう, えだまめ, たけのこ, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, しょうが	精白米, 麦, パン粉, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	845	34.7
20	そぼろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 若どり, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	さやいんげん, しょうが, とうもろこし, ごぼう, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, こんにゃく, 葉ねぎ, すもも	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま油, サラダ油	808	28.0
21	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト ミニトマト	牛乳, 豚肉, かえりちりめん, 茎わかめ, 大豆	にんじん, きゅうり, 干しいたけ, しょうが, もやし, ミニトマト	中華めん, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 油	796	27.8
22	自由献立					