

平成28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	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ くだもの	牛乳, ベーコン, さけ	キャベツ, バセリ, トマトピューレー, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト, 冷凍みかん	バターロールパン, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉, 三温糖, オリーブオイル, サラダ油	837	32.3
2	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, 若どり, 豚肉, ドリンクヨーグルト, 大豆	トマトケチャップ, マッシュルーム, なす, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, えだまめ, だいこん	精白米, 上白糖, カレールウ, サラダ油	840	32.6
3	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, 厚揚げ	しょうが, チンゲンサイ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 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	806	30.7
4	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	だいこん, しょうが, 葉ねぎ, ゆかり, キャベツ, にんじん, もやし, 冷凍みかん	うどん, 小麦粉, でん粉, 上白糖, いらごま, 油	784	32.0
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	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, しょうが, オクラ, きゅうり, キャベツ, とうがん	精白米, そうめん, じゃがいも, でん粉, 三温糖, 上白糖, いらごま	798	29.2
6	自由献立					
7	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの ミニトマト	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, わかめ	にんじん, ごぼう, こんにゃく, 根深ねぎ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ミニトマト	精白米, 上白糖, 三温糖, いらごま, サラダ油	807	29.0
8	麦ご飯 しそひじき 牛乳 あじの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳, あじ, しそひじき, 赤みそ, 中みそ, わかめ, 油あげ, 豆腐	ピーマン, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, 青にら	精白米, 麦, でん粉, 三温糖, いらごま, 油	809	30.1
9	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, 厚揚げ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, もやし, きくらげ, とうもろこし, 葉ねぎ, つけしょうが, しょうが, にがうり, キャベツ, 冷凍パイ	中華めん, いらごま, ごま油	791	31.4
10	自由献立					
11	米粉パン りんごジャム 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ベーコンスープ	牛乳, 牛肉, ベーコン, ミックスチーズ, 大豆	かぼちゃ, なす, たまねぎ, チンゲンサイ, とうもろこし, キャベツ, にんじん	米粉パン, じゃがいも, りんごジャム, 三温糖, サラダ油	810	29.1
12	自由献立					