

平成28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)
1	自由献立					
2	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳, 豚肉, 荒挽ウインナー, ソフトチーズ, スキムミルク, 大豆	たまねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, にんじん, トマトケチャップ, パインチビット, 黄桃缶, みかん缶, 冬瓜シソッ漬け	米粉パン, じゃがいも, 三温糖, カットゼリー, サラダ油	828	32.0
3	ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが煮 みそ汁	牛乳, 豚肉, ままかりふりかけ, わかめ, 豆腐, 油あげ, 赤みそ, 中みそ	こんにゃく, しょうが, ピーマン, ごぼう, しめじ, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	803	29.8
4	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	かぼちゃ, トマトケチャップ, アップルソース, しょうが, にんにく, えだまめ, なす, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	精白米, じゃがいも, 上白糖, カレールー, サラダ油	802	29.4
5	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, 茎わかめ, 大豆, 乳酸菌飲料	にんじん, きくらげ, とうもろこし, きゅうり, もやし	中華めん, さつまいも, でん粉, 三温糖, いりごま, 油	840	28.9
6	ご飯 牛乳 さわらの梅みそ焼き じゃがいものきんぴら くだもの	牛乳, 豚肉, さわら, 中みそ	ねり梅, さやいんげん, たけのこ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, 冷凍ピーチ	精白米, じゃがいも, 三温糖, いりごま, ごま油	808	32.0
7	自由献立					
8	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	もやし, にんにく, 青にら, 白菜キムチ, たまねぎ, チンゲンサイ, きくらげ, にんじん, キャベツ, とうがん, なし	精白米, でん粉, じゃがいも, 上白糖, 三温糖, いりごま, ごま油	784	27.3
9	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	しょうが, 根深ねぎ, にんにく, こまつな, しめじ, たまねぎ, にんじん	精白米, 麦, 白玉餅, 三温糖, サラダ油	805	26.9
10	ぶっかけうどん 牛乳 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, 大豆	葉ねぎ, だいこん, しょうが, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, ゆかり, キャベツ	うどん, 米粉, 小麦粉, でん粉, わらびもち, いりごま, 油	806	24.7
11	自由献立				0	0.0
12	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, ピーマン, トマトケチャップ, とうもろこし, たまねぎ, キャベツ, にんじん	米粉パン, じゃがいも, マカロニ, いちごミックスジャム, サラダ油, 生クリーム	801	34.2
13	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	しょうが, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, こんにゃく, えだまめ, 冷凍みかん	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, 油	814	28.3
14	ミートソースめん 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 大豆	トマトケチャップ, にんじん, トマトピューレー, セロリー, たまねぎ, エリンギ, ピーマン, にんにく, きゅうり, キャベツ, ごぼう, とうもろこし	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, マヨネーズ, サラダ油	836	28.2
15	自由献立					
16	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの	牛乳, 牛肉, 干あみ, ちりめんじゃこ, 干しひじき, がんもどき	しょうが, こんにゃく, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, 冷凍みかん	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	805	28.9
17	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き 即席漬け 冬瓜汁	牛乳, 若どり, 卵, ちくわ	しょうが, キャベツ, たくあん, 葉ねぎ, えのきたけ, とうがん, たまねぎ, にんじん	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温糖, いりごま, サラダ油	801	29.9
18	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, 青にら, きくらげ, もやし, たまねぎ, にんじん, ぶどう	中華めん, いりごま, ごま油, 油	811	27.5
19	自由献立					
20	スイートポテトパン 牛乳 あじのマリネ コーンスープ くだもの	牛乳, ベーコン, あじ	レモン果汁, たまねぎ, にんじん, ピーマン, チンゲンサイ, とうもろこし, とうもろこし, 冷凍りんご	スイートポテトパン, でん粉, コーンスターチ, じゃがいも, 上白糖, サラダ油, 油	830	31.7