

平成29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丼 牛乳 黄にらのみそ汁	牛乳、卵、いか、干あみ、干ひじき、わかめ、テンペ、豆腐、中みそ、赤みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、黄にら	精白米、米粉、小麦粉、でん粉、じゃがいも、油	817	24.3
2	自由献立					
3	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ くだもの	牛乳、豚肉、若どり、粉チーズ、大豆	ピーマン、にんじん、トマトケチャップ、にんにく、干しぶどう、エリンギ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、とうもろこし、冷凍みかん	精白米、パン粉、じゃがいも、上白糖、サラダ油	817	25.6
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、干しひじき、干あみ、昆布、豆腐	しょうが、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	精白米、でん粉、小麦粉、じゃがいも、三温糖、いりごま、いりごま、油	787	30.1
5	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳、豚肉、ミックスチーズ、チーズ、赤みそ、中みそ	にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、きくらげ、根深ねぎ、にんにく、パセリ、とうもろこし	中華めん、じゃがいも、バター、いりごま、ごま油	813	30.0
6	自由献立					
7	米粉パン いちごジャム 牛乳 いかのパーベキューソース味 クリームスープ	牛乳、ベーコン、いか、スキムミルク、中みそ	アップルソース、たまねぎ、にんにく、しょうが、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム、パセリ	米粉パン、でん粉、じゃがいも、白花生豆&白いんげん豆ペースト、いちごジャム、三温糖、サラダ油、ポタージュ、ホワイトルウ、油	835	33.8
8	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	牛乳、豚肉、生くらげ、厚あげ、大豆、赤みそ	たまねぎ、しょうが、ピーマン、なす、にんにく、にんじん、たけのこ、あらげきくらげ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、ミニトマト	精白米、でん粉、三温糖、いりごま、ごま油	810	29.9
9	麦ご飯、味付けのり 牛乳 たちのおの塩焼き 含め煮	牛乳、たちのお、平天、味付けのり、高野豆腐	さやいんげん、干しいたけ、ごぼう、にんじん、コンニャク、しょうが	精白米、麦、じゃがいも、三温糖、サラダ油	825	31.1
10	カレーなんばん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの	牛乳、豚肉、いしもちじゃこ、油あげ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、メロン	うどん、でん粉、和風カレールウ、サラダ油、油	859	32.6
11	自由献立					
12	牛肉とごぼうの甘からサド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	牛乳、牛肉、ベーコン、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム、こまつな	米粉パン、じゃがいも、上白糖、マネス、サラダ油	804	27.9
13	ご飯、牛乳 赤魚のチリソース ワンタンスープ くだもの	牛乳、ベーコン、赤魚	しょうが、にんにく、根深ねぎ、トマト、トマトケチャップ、にんじんもやし、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ、冷凍ピーチ	精白米、でん粉、じゃがいも、ワンタン皮、三温糖、ごま油、油	815	27.1
14	ご飯 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 花切り大根のみそ汁	牛乳、若どり、油あげ、豆腐、赤みそ、中みそ	葉ねぎ、しょうが、たまねぎ、青にら、なす、花切だいこん、にんじん	精白米、じゃがいも、サラダ油	796	28.5
15	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、スキムミルク、粉チーズ	セロリー、にんじん、たまねぎ、トマト、トマト、マッシュルーム、にんにく、トマトケチャップ、トマトピューレー、キャベツ、こまつな、ねり梅	ソフトめん、じゃがいも、上白糖、ハヤシルウ、サラダ油	786	29.8
16	ご飯、牛乳 肉じゃが きゅうりのからしあえ もずく	牛乳、牛肉、味付もずく、厚あげ	にんじん、こんにゃく、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	精白米、じゃがいも、黒砂糖、三温糖、上白糖、サラダ油	796	25.7
17	自由献立					
18	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 いり煮	牛乳、若どり、いわし、がんもどき	しその葉、しょうが、えだまめ、干しいたけ、たけのこ、ごぼう、にんじん、こんにゃく	精白米、麦、でん粉、じゃがいも、三温糖、いりごま、サラダ油、油	848	30.0
19	そばろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	牛乳、豚肉、若どり、豆腐、大豆、赤みそ、中みそ	にんじん、ごぼう、とうもろこし、さやいんげん、しょうが、かぼちゃ、葉ねぎ、こんにゃく、たまねぎ、すもも	精白米、じゃがいも、三温糖、ごま油、サラダ油	808	28.0
20	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ ミニトマト	牛乳、豚肉、えび唐揚、茎わかめ、大豆	きゅうり、にんじん、しょうが、もやし、干しいたけ、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	793	30.4
21	自由献立					
22	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ くだもの	牛乳、さけ、ベーコン	にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、セロリー、トマトピューレー、パセリ、にんにく、冷凍みかん	バターロールパン、小麦粉、マカロニ、じゃがいも、三温糖、オリーブオイル、サラダ油	833	32.3