

平成29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					
4	キーマカレー 牛乳 枝豆サラダ 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	しょうが, にんにく, なす, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, ピーマン, えだまめ, キャベツ	精白米, じゃがいも, 上白糖, カレーウ, サラダ油	843	29.0
5	ご飯 ふりかけ(胚芽) 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら	牛乳, 豚肉, さわら, 平天, 中みそ	ねり梅, こんにゃく, にんじん, さやいんげん, たけのこ, ごぼう	精白米, 胚芽ふりかけ, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, ごま油, サラダ油	805	33.4
6	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ くだもの	牛乳, ちりめんじゃこ, えび唐揚げ, 荳わかめ, 大豆	にんじん, きゅうり, もやし, とうもろこし, きくらげ, 冷凍りんご	中華めん, でん粉, さつまいも, 三温糖, いらりごま, 油	809	28.1
7	自由献立					
8	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	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	トマトケチャップ, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, みかん缶, 冬瓜シロップ漬, バインテビット, 黄桃缶	胚芽パン, じゃがいも, 三温糖, カットゼリー, サラダ油	851	34.3
11	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, えだまめ, たまねぎ, しょうが, こんにゃく, かぼちゃ, なし	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温糖, サラダ油, 油	809	25.1
12	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	牛乳, 豚肉, わかめ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	しょうが, ピーマン, こんにゃく, ごぼう, たまねぎ, にんじん, オクラ	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油	792	29.2
13	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, 干ひじき, きざみのり, 大豆	だいこん, 葉ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, にがうり, かぼちゃ, キャベツ, ゆかり	うどん, 小麦粉, 米粉, でん粉, わらびもち, いらりごま, 油	803	24.4
14	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
15	自由献立					
19	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	チンゲンサイ, にんじん, たまねぎ, もやし, きくらげ, 白菜キムチ, 青にら, にんにく, とうがん, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, いらりごま, ごま油	806	28.4
20	ハッシュドビーフめん 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, 粉チーズ	トマトケチャップ, にんにく, セロリ, エリンギ, トマト, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ごぼう	ソフトめん, 上白糖, ビーフシチュー, ハヤシルウ, いらりごま, マヨネーズ, サラダ油	836	26.8
21	自由献立					
22	黒糖パン 牛乳 あじのマリネ コーンスープ	牛乳, ベーコン, あじ	にんじん, レモン果汁, ピーマン, たまねぎ, チンゲンサイ, とうもろこし, とうもろこし	黒糖パン, でん粉, じゃがいも, 上白糖, サラダ油, 油	797	33.5
25	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, 花かつお, がんもどき	しょうが, こまつな, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, 冷凍みかん	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	793	30.0
26	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き 即席漬 冬瓜汁	牛乳, 若どり, 卵, 豆腐	しょうが, キャベツ, たくあん, えのきたけ, 葉ねぎ, とうがん, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, サラダ油	802	28.7
27	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	もやし, きくらげ, にんじん, たまねぎ, 青にら, にんにく, しょうが, ぶどう	中華めん, ごま油, 油	810	28.2
28	自由献立					
29	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, エリンギ, とうもろこし, たまねぎ, キャベツ, にんじん	米粉パン, マカロニ, じゃがいも, いちごミックスジャム, 生クリーム, サラダ油	796	34.4