

平成30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	ご飯 牛乳 揚げいわしぎょうざ 八宝菜	牛乳, 豚肉, うずら卵, いわしぎょうざ, いか, えび,	たけのこ, しょうが, きくらげ, もやし, たまねぎ, にんじん, キャベツ, チンゲンサイ	精白米, でん粉, ごま油, 油	802	31.0
2	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	牛乳, 若どり, スキムミルク, 乳酸菌飲料	アップルソース, トマトケチャップ, しょうが, にんにく, えだまめ, なす, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, とうもろこし, だいこん, キャベツ	精白米, じゃがいも, 上白糖, カレーパウダー, サラダ油	847	25.0
3	おろしぶっかけうどん 牛乳 さわらのゆかり揚げ おひたし くだもの	牛乳, さわら, 卵, 花かつお, きざみのり	しょうが, 葉ねぎ, だいこん, ゆかり, もやし, キャベツ, にんじん, 冷凍みかん	うどん, 小麦粉, でん粉, 上白糖, 油	794	31.2
4	自由献立					
5	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ベーコンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ミックスチーズ, 大豆	たまねぎ, なす, かぼちゃ, とうもろこし, チンゲンサイ, にんじん, キャベツ	黒糖パン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	802	34.7
6	麦ご飯 手作り梅ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁	牛乳, あじ, 干ひじき, 中みそ, 油あげ, 豆腐, 赤みそ	ねり梅, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, たまねぎ, 青にら	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 上白糖, 三温糖, いらごま, サラダ油, 油	818	30.4
7	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの くだもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, わかめ	こんにゃく, にんじん, ごぼう, たまねぎ, 根深ねぎ, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, 三温糖, 上白糖, サラダ油	790	28.7
8	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	にんにく, つけしょうが, 葉ねぎ, とうもろこし, きくらげ, もやし, たけのこ, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, にがうり, 冷凍パイナップル	中華めん, いらごま, ごま油	815	37.1
9	あなごごはん 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	牛乳, あなご, かまぼこ, 昆布	きゅうり, キャベツ, とうがん, しょうが, オクラ, たまねぎ, えのきたけ, にんじん	精白米, でん粉, そうめん, じゃがいも, 三温糖, 上白糖, いらごま	794	28.8
10	自由献立					
11	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚の大豆がらめ くだもの	牛乳, 豚肉, えび, かえりちりめん, 厚揚げ, 大豆	干しいたけ, にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, ぶどう	精白米, でん粉, じゃがいも, 三温糖, ごま油	808	33.0
12	ハッシュドビーフめん 牛乳 ひじきのサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, 粉チーズ, 干ひじき	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, トマトケチャップ, とうもろこし, こまつなキャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, ごま油, サラダ油	858	32.6
13	自由献立					