

平成30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	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	トマトケチャップ, しょうが, にんにく, なす, たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, えだまめ	精白米, じゃがいも, 上白糖, カレールウ, サラダ油	819	29.1
3	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, えび唐揚げ, ちりめんじゃこ, 荳わかめ, 大豆	きくらげ, きゅうり, とうもろこしもやし, にんじん, 冷凍みかん	中華めん, さつまいも, でん粉, 三温糖, いらりごま, 油	834	34.3
4	自由献立					
5	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 スパゲティソース	牛乳, ベーコン, さけ	レモン果汁, とうもろこし, にんにく, しめじ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン	米粉パン, スパゲティ, いちごミックスジャム, 生クリーム, オリーブオイル, サラダ油	808	37.8
6	ご飯 牛乳 肉じゃが 大根のおかかあえ くだもの	牛乳, 牛肉, 花かつお, 厚あげ	にんじん, たまねぎ, こんにゃく, だいこん, キャベツ, なし	精白米, じゃがいも, 上白糖, 黒砂糖, 三温糖, サラダ油	804	26.4
7	麦ご飯 じゃことピーマンのふりかけ 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目きんぴら	牛乳, 豚肉, さわら, ちりめんじゃこ, 平天, 中みそ	ピーマン, しょうが, ねり梅, たけのこ, さやいんげん, にんじん, こんにゃく, ごぼう	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, いらりごま, ごま油, サラダ油	800	35.0
8	あっさりうどん 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, しょうが, たまねぎ, かぼちゃ, にんじん, キャベツ, ゆかり	うどん, でん粉, 米粉, 小麦粉, わらびもち, いらりごま, 油	798	24.2
9	自由献立					
10	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, 大豆	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトケチャップ, みかん缶, パインチビット, 黄桃缶, 冬瓜シロップ漬け	胚芽パン, じゃがいも, 三温糖, カットゼリー, サラダ油	852	35.2
11	ご飯 牛乳 若どりの照り焼き 即席漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳, 若どり, わかめ, 豆腐, 赤みそ, 中みそ	キャベツ, たくあん, 葉ねぎ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ	精白米, 三温糖, いらりごま, サラダ油	804	28.2
12	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, 海老ぎょうざ	にんにく, しょうが, きくらげ, もやし, たまねぎ, にんじん, 青にら, ぶどう	中華めん, ごま油, 油	797	32.6
13	麦ご飯 ふりかけ（のり） 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁	牛乳, さんま, ふりかけ（のり）, 昆布, 油あげ	根深ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, たまねぎ, にんじん, しめじ	精白米, 麦, 白玉餅, 三温糖, サラダ油	821	27.6
14	自由献立					
15	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	にんにく, きくらげ, もやし, たまねぎ, チンゲンサイ, にんじん, 白菜キムチ, 青にら, キャベツ, とうがん, 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	805	28.5
16	ミートソースめん 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳, 牛肉, 粉チーズ, 大豆	トマトピューレー, トマトケチャップ, にんじん, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, とうもろこし, キャベツ, ごぼう	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, いらりごま, サラダ油	852	32.5
17	自由献立					
18	黒糖パン 牛乳 あじのマリネ コンスープ	牛乳, ベーコン, あじ	たまねぎ, レモン果汁, 赤ピーマン, 黄ピーマン, チンゲンサイ, とうもろこし, にんじん, とうもろこし	黒糖パン, じゃがいも, でん粉, 上白糖, サラダ油, 油	793	34.3

※No. 8の赤字下線部分は掲載当初より変更になった部分です。  
(No. 8 にがうり→削除、799Kcal→798Kcal、24.3g→24.2g)