

2019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	あなご飯 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	キャベツ, きゅうり, とうがん, 葉ねぎ, しょうが, えのきたけ, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, そうめん, 三温糖, 上白糖, いらごま	799	29.1
2	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ	牛乳, 豚肉, えび, かえりちりめん, 厚揚げ	にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, たまねぎ, にんじん	精白米, じゃがいも, でん粉, 三温糖, ごま油, ローストアーモンド	808	32.9
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, 卵, さわら, きざみのり	だいこん, しょうが, 葉ねぎ, 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	802	31.5
4	ご飯 牛乳 五目豆 きゅうりのからしあえ ミニトマト	牛乳, 牛肉, 平天, 角切昆布, 大豆, 油あげ	さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, こんにゃく, にんじん, たけのこ, キャベツ, きゅうり, ミニトマト	精白米, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, サラダ油	792	28.9
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, キャベツ, とうもろこし, にんじん, こまつな	黒糖パン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	802	34.8
6	麦ご飯 手作り梅ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	牛乳, あじ, 干ひじき, 中みそ, 赤みそ, 油あげ, 豆腐	ねり梅, にんじん, たまねぎ, 赤ピーマン, ピーマン, 青にら, とうがん	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	815	32.0
7	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	にんじん, トマトケチャップ, アップルソース, しょうが, にんにく, たまねぎ, かぼちゃ, なす, えだまめ, キャベツ, だいこん	精白米, じゃがいも, 上白糖, カレールー, サラダ油	846	25.0
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	もやし, にんじん, とうもろこし, にんにく, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, つけしょうが, しょうが, キャベツ, にがうり, 冷凍バイン	中華めん, いらごま, ごま油	821	37.4
9	とり飯 牛乳 甘酢あえ すまし汁	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, 昆布, 豆腐	たまねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ, 葉ねぎ, えのきたけ, にんじん	精白米, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, 上白糖, 油	829	27.4
10	米粉パン メープルジャム 牛乳 さけの香草パン粉焼き ビーンズスープ	牛乳, ベーコン, さけ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな	米粉パン, パン粉, じゃがいも, ミックス豆, メープルジャム, サラダ油	804	33.7
11	ご飯 牛乳 豚肉の角煮 かぼちゃのみそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, わかめ, 赤みそ, 中みそ, 豆腐, 油あげ	しょうが, こんにゃく, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, 葉ねぎ, 冷凍みかん	精白米, 黒砂糖, サラダ油	799	31.1
12	ハッシュドビーフめん 牛乳 ひじきのサラダ	牛乳, 牛肉, 粉チーズ, スキムミルク, 干ひじき	たまねぎ, トマトケチャップ, にんにく, セロリー, マッシュルーム, にんじん, こまつな, とうもろこし, キャベツ	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ビーフシチュー, ハヤシルウ, ごま油, サラダ油	854	32.6
13	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ 春雨スープ くだもの	牛乳, ベーコン, 赤魚	トマトケチャップ, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, トマト, もやし, きくらげ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, ぶどう	精白米, でん粉, 緑豆春雨, じゃがいも, 三温糖, ごま油, サラダ油, 油	809	26.2
14	自由献立					