

2019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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1   | 自由献立  |  |   |   |                 |              |
| 2   | キーマカレー<br>牛乳<br>枝豆サラダ<br>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, ピーマン, しょうが, にんにく, なす, たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ                | 精白米, カレールウ, サラダ油, 上白糖, じゃがいも              | 821             | 29.2         |
| 3   | サラダ中華めん<br>牛乳<br>えびとさつまいものごまがらめ<br>くだもの                 | 牛乳, 茎わかめ, ちりめんじゃこ, 大豆, えび唐揚げ           | とうもろこし, にんじん, きくらげ, きゅうり, もやし, 冷凍みかん                                  | 中華めん, いりごま, 三温糖, 油, さつまいも, でん粉            | 834             | 34.3         |
| 4   | 麦ご飯<br>牛乳<br>さんまの薬味だれかけ<br>みそ汁                          | 牛乳, さんま, 中みそ, 豆腐, 油あげ, わかめ, 赤みそ        | 根深ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, 青にら                                     | 精白米, 麦, 三温糖, サラダ油, じゃがいも                  | 818             | 29.0         |
| 5   | 胚芽パン, クリームチーズ<br>牛乳<br>ボークビーンズ<br>ミックスフルーツ              | 牛乳, ソフトチーズ, 大豆, 荒挽ウインナー, 豚肉            | トマトケチャップ, さやいんげん, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 黄桃缶, 冬瓜ソップ 漬け, パインチビット, みかん缶   | 胚芽パン, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, カットゼリー            | 855             | 35.3         |
| 6   | わかめご飯<br>牛乳<br>ししゃものから揚げ<br>かぼちゃのそぼろ煮                   | 牛乳, わかめ, 子持ちししゃも, 若どり                  | えだまめ, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, こんにゃく, 干しいたけ                                  | 精白米, でん粉, 油, サラダ油, 黒砂糖, じゃがいも             | 828             | 27.7         |
| 7   | 豚キムチ丼<br>牛乳<br>冬瓜のナムル<br>くだもの                           | 牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉                       | にんにく, 青にら, チンゲンサイ, 白菜キムチ, きくらげ, たまねぎ, にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, とうがん, なし | 精白米, ごま油, 三温糖, でん粉, じゃがいも, 上白糖, いりごま      | 797             | 28.2         |
| 8   | あっさりうどん, 牛乳<br>テンペ入りかきあげ<br>ゆかりあえ<br>わらびもち              | 牛乳, きざみのり, テンペ, 干ひじき, 卵, いか            | しょうが, 葉ねぎ, かぼちゃ, ながり, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ゆかり                           | うどん, いりごま, 油, でん粉, 米粉, 小麦粉, わらびもち         | 812             | 25.3         |
| 9   | ご飯<br>牛乳<br>豚肉のしょうが煮<br>秋なすのみそ汁                         | 牛乳, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐              | さやいんげん, ごぼう, こんにゃく, しょうが, なす, こまつな, たまねぎ, にんじん                        | 精白米, サラダ油, でん粉, 黒砂糖, じゃがいも                | 796             | 32.0         |
| 10  | 米粉パン<br>おかやましのいちごジャム<br>牛乳<br>さけのマスタードソースかけ<br>スパゲティソース | 牛乳, さけ, ベーコン                           | レモン果汁, にんにく, ピーマン, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, しめじ                      | 米粉パン, いちごジャム, 生クリーム, サラダ油, オリーブオイル, スパゲティ | 800             | 37.9         |
| 11  | 麦ご飯<br>じゃことピーマンのふりかけ<br>牛乳<br>さわらの梅みそ焼き<br>じゃがいものきんぴら   | 牛乳, ちりめんじゃこ, さわら, 中みそ, 平天, 豚肉          | ピーマン, しょうが, ねり梅, たけのこ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, さやいんげん                       | 精白米, 麦, 三温糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも             | 796             | 35.7         |
| 12  | ミートソースめん<br>牛乳<br>ごぼうサラダ                                | 牛乳, 粉チーズ, 大豆, 豚肉                       | マッシュルーム, トマトピューレー, トマトケチャップ, セロリ, にんじん, たまねぎ, にんにく, キャベツ, とうもろこし, ごぼう | ソフトめん, サラダ油, ビーフンチュー, じゃがいも, いりごま, 上白糖    | 836             | 33.5         |
| 13  | ご飯<br>牛乳<br>肉じゃが<br>大根のおかかあえ                            | 牛乳, 厚あげ, 牛肉, 花かつお                      | こんにゃく, えだまめ, にんじん, たまねぎ, だいこん, キャベツ                                   | 精白米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 上白糖                | 808             | 28.0         |
| 14  | 米粉パン, 牛乳<br>あじのマリネ<br>コーンスープ<br>くだもの                    | 牛乳, あじ, ベーコン                           | たまねぎ, レモン果汁, 黄ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, チンゲンサイ, とうもろこし, とうもろこし, 冷凍ピーチ        | 米粉パン, 上白糖, 油, でん粉, サラダ油, じゃがいも            | 804             | 34.3         |
| 15  | さけそぼろご飯<br>牛乳<br>白玉汁                                    | 牛乳, 紅鮭フレーク, 油あげ, かまぼこ, 昆布              | さやいんげん, しょうが, とうもろこし, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こまつな                           | 精白米, 三温糖, サラダ油, 白玉餅                       | 811             | 28.7         |
| 16  | みそラーメン<br>牛乳<br>揚げえびぎょうざ<br>くだもの                        | 牛乳, 中みそ, 赤みそ, 豚肉, 海老, ぎょうざ             | しょうが, にんにく, チンゲンサイ, きくらげ, もやし, キャベツ, 葉ねぎ, にんじん, たまねぎ, ぶどう             | 中華めん, ごま油, いりごま, 油                        | 813             | 31.6         |
| 17  | ご飯, ひじき佃煮<br>牛乳<br>含め煮<br>きゅうりの酢のもの<br>くだもの             | 牛乳, しそひじき, 若どり, 高野豆腐, 平天, ちりめんじゃこ, わかめ | しょうが, さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, にんじん, こんにゃく, きゅうり, キャベツ, 冷凍みかん              | 精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 上白糖                | 799             | 28.9         |
| 18  | レーズンパン<br>牛乳<br>白身魚のハーブフライ<br>ミネストローネ                   | 牛乳, 卵, ホキ, ベーコン                        | パセリ, トマト, にんにく, セロリ, キャベツ, にんじん, トマトピューレー, たまねぎ                       | レーズンパン, 小麦粉, パン粉, 油, オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ | 821             | 34.2         |
| 30  | ご飯, 牛乳<br>若どりの照り焼き<br>香りあえ<br>ゆばのすまし汁                   | 牛乳, 若どり, ゆば, 豆腐                        | 切干しだいこん, きゅうり, キャベツ, レモン果汁, たまねぎ, えのきたけ, にんじん, みつば                    | 精白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, じゃがいも                | 795             | 30.0         |