

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 (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, 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 牛乳 えびとさつまいものごまがらめくだもの	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 牛乳 さんまの薬味だれかけ 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 牛乳 ボークビーンズ 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 牛乳 ししゃものから揚げ 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 牛乳 冬瓜のナムル 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 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ 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 牛乳 豚肉のしょうが煮 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 おかやましのいちごジャム 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, 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 じゃことピーマンのふりかけ 牛乳 さわらの梅みそ焼き 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 牛乳 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 牛乳 肉じゃが 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 あじのマリネ コーンスープ 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 牛乳 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 牛乳 揚げえびぎょうざ 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 牛乳 含め煮 きゅうりの酢のもの 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 牛乳 白身魚のハーブフライ 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 若どりの照り焼き 香りあえ 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