令和２年６月　中学校　基本献立　献立表

献立指導計画（月目標）　成長期の栄養を考えよう

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			
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）
1	ご飯,牛乳 さわらの西京焼き 五目きんぴら すまし汁,きびだんご	白みそ,さわら,焼豚,豆腐	牛乳,昆布	にんじん,さやいんげん,葉ねぎ	こんにゃく,ごぼう,たけのこ,えのきたけ,たまねぎ	精白米,三温糖,じゃがいも,きび団子	サラダ油,ごま油	819	30.1
2	ご飯,牛乳 八宝菜 もやしのあえもの くだもの	えび,いか,うずら卵,豚肉	牛乳	にんじん,チンゲンサイ	たけのこ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きくらげ,きゅうり,もやし,美生柑	精白米,でん粉,上白糖	ごま油,いりごま	759	33.3
3	ハッシュドビーフめん 牛乳 コールスローサラダ	牛肉	牛乳,粉チーズ,スキムミルク	トマトケチャップ,にんじん	マッシュルーム,セロリー,にんにく,たまねぎ,とうもろこし,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,サラダ油	842	32.2
4	麦ご飯,牛乳 いわしの青じそ風味 打ち豆汁	いわし,中みそ,赤みそ,油あげ,打ち豆	牛乳	しその葉,葉ねぎにんじん	だいこん,たまねぎ	精白米,麦,三温糖,でん粉,じゃがいも	いりごま,油	833	29.3
5	米粉パン,いちごジャム 牛乳 若どりのスパイス焼き ラタトゥイユ	若どり,ベーコン	牛乳	トマトピューレー,ピーマン,赤ピーマン,トマト にんじん	しょうが,にんにく,マッシュルーム,なす,たまねぎ,キャベツ	米粉パン,いちごジャム,じゃがいも,マカロニ	サラダ油,オリーブオイル	818	35.1
6	ビビンバ,牛乳 わかめスープ くだもの	牛肉,赤みそ,豆腐,ベーコン	牛乳,わかめ	チンゲンサイ,にんじん,こまつな	にんにく,もやしたまねぎ,とうもろこし,冷凍みかん	精白米,三温糖,じゃがいも	ごま油	814	30.2
7	ご飯,手作り干しあみふりかけ 牛乳 白身魚のゆかり揚げ,ゆばのすまし汁	卵,ホキ,ゆば,かまぼこ	牛乳,干あみ,ちりめんじゃこ,昆布	葉ねぎ,にんじん	ゆかり,たまねぎえのきたけ	精白米,三温糖,でん粉,小麦粉,じゃがいも	いりごま,油	795	34.3
8	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	豚肉,赤みそ,中みそ	牛乳,チーズ,ミックスチーズ	にんじん,パセリ	しょうが,にんにく,根深ねぎ,きくらげ,もやし,キャベツ,たまねぎ,とうもろこし	中華めん,じゃがいも	ごま油,バター	837	36.0
9	ドライカレー,牛乳 セサミサラダ ミニトマト	大豆,若どり,豚肉	牛乳	トマトケチャップ,にんじん,ピーマン,ミニトマト	しょうが,たまねぎ,エリンギ,干しぶどう,にんにく,きゅうり,キャベツ	精白米,パン粉,じゃがいも,上白糖	サラダ油,いりごま,ごま油,いりごま	797	25.9
10	米粉パン,牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	いか,中みそ,ベーコン	牛乳,スキムミルク	チンゲンサイ,にんじん	にんにく,アップルソース,しょうが,たまねぎ,とうもろこし	米粉パン,三温糖でん粉,じゃがいも,白花豆＆白いんげん豆ﾍﾟｰｽﾄ	油,サラダ油,ホワイトルウ,ポタージュ	804	35.5
11	麦ご飯,牛乳 さわらの塩こうじ焼き おかかあえ,みそ汁	さわら,花かつお中みそ,赤みそ,油あげ,豆腐	牛乳	にんじん,こまつな,葉ねぎ	しょうが,もやしキャベツ,だいこん,たまねぎ	精白米,麦,塩こうじ,上白糖,じゃがいも	サラダ油	790	33.8
12	ご飯,のり佃煮 牛乳 肉じゃが,きゅうりの酢のもの	牛肉,さつまあげ	牛乳,のり佃煮,ちりめんじゃこ	にんじん,さやいんげん	たまねぎ,こんにゃく,きゅうり,もやし	精白米,じゃがいも,黒砂糖,上白糖	サラダ油	802	27.5
13	かやくうどん,牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの	油あげ,若どり	牛乳,昆布,いしもちじゃこ	葉ねぎ,にんじん	干ししいたけ,ごぼう,こんにゃく,たまねぎ,メロン	うどん,でん粉	油	800	31.9
14	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	豚肉,大豆,厚あげ,赤みそ	牛乳	にんじん,ピーマン,チンゲンサイミニトマト	あらげきくらげ,たまねぎ,なす,たけのこ,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし	精白米,三温糖,でん粉,上白糖	ごま油,いりごま	814	30.2
15	牛肉とごぼうの甘からサンド,牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛肉,若どり	牛乳,ヨーグルト	にんじん,こまつな	たまねぎ,キャベツ,ごぼう,マッシュルーム	米粉パン,上白糖,じゃがいも,もち麦	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,サラダ油	794	29.8
16	ご飯,牛乳 あじの香味焼き 含め煮 くだもの	あじ,高野豆腐,平天	牛乳	葉ねぎ,にんじん	しょうが,えだまめ,ごぼう,こんにゃく,干ししいたけ,冷凍みかん	精白米,三温糖,じゃがいも	いりごま,サラダ油	820	36.1
17	ご飯,牛乳 若どりのみそ炒め, 白玉汁 もずく	若どり,中みそ,油あげ	牛乳,昆布,味付もずく	さやいんげん,こまつな,にんじん	しょうが,こんにゃく,ごぼう,えのきたけ,たまねぎ	精白米,黒砂糖,白玉餅	サラダ油,いりごま	840	28.2
18	あっさり中華めん,牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの	豚肉,大豆	茎わかめ,牛乳,えび唐揚	にんじん	しょうが,きゅうり,もやし,干ししいたけ,すもも	中華めん,黒砂糖,じゃがいも,でん粉	サラダ油,油	848	36.0
19	そぼろご飯,牛乳 かみなり汁	大豆,豚肉,若どり,豆腐,油あげ,赤みそ,中みそ	牛乳	さやいんげん,にんじん,葉ねぎ,かぼちゃ	たまねぎ,とうもろこし,しょうがごぼう,こんにゃく	精白米,三温糖,じゃがいも	サラダ油,ごま油	832	31.0
20	バターロールパン,牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	さけ,ベーコン	牛乳	パセリ,にんじんトマトピューレー,トマト	キャベツ,たまねぎ,にんにく,セロリー	バターロールパン,三温糖,小麦粉,マカロニ,	サラダ油,オリーブオイル	808	35.5
21	ご飯 牛乳 いり煮 甘酢あえ くだもの	がんもどき,若どり	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん	こんにゃく,ごぼう,たけのこ,干ししいたけ,しょうが,えだまめ,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	精白米,じゃがいも,三温糖,上白糖	サラダ油	791	27.0
22	ご飯,ふりかけ 牛乳 赤魚の四川だれかけ ワンタンスープ	大豆ふりかけ,赤魚,ベーコン	牛乳	チンゲンサイ,にんじん	根深ねぎ,しょうが,きくらげ,もやし,とうもろこし,たまねぎ	精白米,でん粉,三温糖,じゃがいも,ワンタン皮	油,いりごま,ごま油	799	28.4