

令和4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	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	カツサンド(カツ・キャベツ) 牛乳 レタスとコーンのスープ	豚肉・卵	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	米粉パン・小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	783
								34.3
2	あなごごはん 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	あなご かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	とうがん・キャベツ きゅうり・たまねぎ えのきたけ・しょうが	精白米・三温糖 でん粉・上白糖 そうめん・じゃがいも	いりごま	780
								28.9
3	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド	豚肉・えび・厚あげ	牛乳 かえりちりめん	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉	ごま油 ローストアーモンド	766
								31.0
4	おろしぶっかけうどん 牛乳 さわらのゆかり揚げ きゅうりのからしあえ くだもの(冷凍みかん)	さわら・卵	きざみのり 牛乳	葉ねぎ	だいこん・しょうが ゆかり きゅうり・キャベツ 冷凍みかん	うどん 小麦粉・でん粉 上白糖	油	787
								32.3
5	麦ごはん 牛乳 五目豆 酢のもの ミニトマト	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん ミニトマト	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	767
								30.1
6	胚芽パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん・こまつな	なす・たまねぎ キャベツ・とうもろこし	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	780
								35.3
7	ごはん 牛乳 ふりかけ(ひじき) あじの南蛮漬け オクラのみそ汁	あじ・豆腐 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳 ひじきふりかけ	赤ピーマン にんじん・オクラ	たまねぎ・しめじ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油	782
								31.3
8	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	牛肉	スキムミルク 牛乳 乳酸菌飲料	にんじん・かぼちゃ ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく しょうが・アップルソース だいこん・キャベツ・えだまめ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	840
								24.6
9	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	豚肉・かまぼこ ベーコン・厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし とうもろこし・きくらげ にがうり・キャベツ にんにく・しょうが 冷凍パイ	中華めん	いりごま・ごま油	801
								36.9
10	とりめし 牛乳 はんぺんのすまし汁	若どり はんぺん・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ えのきたけ	精白米・でん粉 黒砂糖・じゃがいも	油	803
								27.1
11	米粉パン 牛乳 マーマレード さけの香草パン粉焼き ラタトゥイユ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・トマト 赤ピーマン・ピーマン トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・なす マッシュルーム・にんにく	米粉パン マーマレード パン粉 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	796
								33.4