

令和5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	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)
	穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)	
1	あなごごはん 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	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	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	765
								28.9
2	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ ミニトマト	精白米・三温糖 じゃがいも・でん粉	ごま油 ローストアーモンド	豚肉・厚あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく・しょうが	753
								29.9
3	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)	うどん 小麦粉・でん粉 上白糖	油	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	755
								32.3
4	麦ごはん 牛乳 五目豆 酢のもの	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	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	こんにやく・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・キャベツ・もやし	749
								29.9
5	胚芽パン 牛乳 なすとかぼちやのチーズ焼き 野菜スープ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちや にんじん・こまつな	なす・たまねぎ キャベツ・とうもろこし	759
								36.2
6	ごはん 牛乳 手作り梅ひじきふりかけ あじの南蛮漬け みそ汁	精白米 上白糖 でん粉・三温糖 じゃがいも	いりごま・サラダ油 油	あじ・豆腐・油揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・オクラ ピーマン・赤ピーマン	ねり梅 たまねぎ・だいこん	754
								29.7
7	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	牛肉	スキムミルク 牛乳 乳酸菌飲料	にんじん・かぼちや トマトケチャップ	たまねぎ・なす・えだまめ にんにく・しょうが・アップルソース だいこん・キャベツ・とうもろこし	832
								24.9
8	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	中華めん	いりごま・ごま油	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・つけしょうが にがうり・キャベツ・にんにく しょうが・冷凍パイ	779
								36.9
9	とりめし 牛乳 はんぺんのすまし汁	精白米・でん粉 黒砂糖・じゃがいも	油	若どり はんぺん・豆腐	昆布 牛乳	にんじん・みつば	しょうが・たまねぎ えのきたけ	781
								27.0
10	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	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	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・トマト・黄ピーマン 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	773
								33.1
11	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 汁ビーフン	精白米 でん粉・三温糖 ビーフン	油・いりごま ごま油	赤魚 焼豚・豆腐	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・とうもろこし・きくらげ	774
								28.4