

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<br>牛乳<br>冬瓜のごま酢あえ<br>そうめん汁                          | 精白米・三温糖<br>でん粉・上白糖<br>そうめん・じゃがいも    | いりごま             | あなご<br>かまぼこ                 | 牛乳<br>昆布              | にんじん・葉ねぎ                        | とうがん・キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・えのきたけ・しょうが                                  | 765         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 28.9        |
| 2   | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>小魚のアーモンドがらめ<br>ミニトマト               | 精白米・三温糖<br>じゃがいも・でん粉                | ごま油<br>ローストアーモンド | 豚肉・厚あげ                      | 牛乳<br>ちりめんじゃこ         | にんじん・チンゲンサイ<br>ミニトマト            | たまねぎ・たけのこ<br>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<br>牛乳<br>さわらのゆかり揚げ<br>きゅうりのからしあえ<br>くだもの(冷凍みかん) | うどん<br>小麦粉・でん粉<br>上白糖               | 油                | さわら・卵                       | きざみのり<br>牛乳           | 葉ねぎ                             | だいこん・しょうが<br>ゆかり<br>きゅうり・キャベツ<br>冷凍みかん                             | 755         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 32.3        |
| 4   | 麦ごはん<br>牛乳<br>五目豆<br>酢のもの                                  | 精白米・麦<br>じゃがいも・黒砂糖<br>上白糖           | サラダ油             | 牛肉・平天・大豆・油あげ                | 牛乳<br>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<br>干しいたけ・キャベツ・もやし                                   | 749         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 29.9        |
| 5   | 胚芽パン<br>牛乳<br>なすとかぼちやのチーズ焼き<br>野菜スープ                       | 胚芽パン<br>三温糖<br>じゃがいも                | サラダ油             | 豚肉・大豆<br>ベーコン               | 牛乳<br>ミックスチーズ         | かぼちや<br>にんじん・こまつな               | なす・たまねぎ<br>キャベツ・とうもろこし   | 759         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 36.2        |
| 6   | ごはん<br>牛乳<br>手作り梅ひじきふりかけ<br>あじの南蛮漬け<br>みそ汁                 | 精白米<br>上白糖<br>でん粉・三温糖<br>じゃがいも      | いりごま・サラダ油<br>油   | あじ・豆腐・油揚げ<br>中みそ・赤みそ        | 牛乳<br>干ひじき            | にんじん・オクラ<br>ピーマン・赤ピーマン          | ねり梅<br>たまねぎ・だいこん   | 754         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 29.7        |
| 7   | 夏野菜のカレーライス<br>牛乳<br>大根サラダ<br>乳酸菌飲料                         | 精白米・じゃがいも<br>上白糖                    | サラダ油・カレールウ       | 牛肉                          | スキムミルク<br>牛乳<br>乳酸菌飲料 | にんじん・かぼちや<br>トマトケチャップ           | たまねぎ・なす・えだまめ<br>にんにく・しょうが・アップルソース<br>だいこん・キャベツ・とうもろこし              | 832         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 24.9        |
| 8   | 塩ラーメン<br>牛乳<br>ゴーヤチャンプルー<br>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<br>ベーコン・厚あげ<br>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<br>とうもろこし・きくらげ・つけしょうが<br>にがうり・キャベツ・にんにく<br>しょうが・冷凍パイ | 779         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 36.9        |
| 9   | とりめし<br>牛乳<br>はんぺんのすまし汁                                    | 精白米・でん粉<br>黒砂糖・じゃがいも                | 油                | 若どり<br>はんぺん・豆腐              | 昆布<br>牛乳              | にんじん・みつば                        | しょうが・たまねぎ<br>えのきたけ   | 781         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 27.0        |
| 10  | 米粉パン<br>牛乳<br>マーマレード<br>さけの香草パン粉焼き<br>ラタトゥイユ               | 米粉パン<br>マーマレード<br>パン粉<br>マカロニ・じゃがいも | サラダ油<br>オリーブオイル  | さけ<br>ベーコン                  | 牛乳                    | にんじん・トマト・黄ピーマン<br>ピーマン・トマトピューレー | たまねぎ・キャベツ・なす<br>マッシュルーム・にんにく                                       | 773         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 33.1        |
| 11  | ごはん<br>牛乳<br>赤魚の四川だれかけ<br>汁ビーフン                            | 精白米<br>でん粉・三温糖<br>ビーフン              | 油・いりごま<br>ごま油    | 赤魚<br>焼豚・豆腐                 | 牛乳                    | にんじん・こまつな                       | しょうが・根深ねぎ<br>たまねぎ・とうもろこし・きくらげ                                      | 774         |
|     |  |                                     |                  |                             |                       |                                 |  | 28.4        |