

令和6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	766
								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・えび 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	752
								30.9
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 わらびもち	うどん・上白糖 小麦粉・でん粉 わらびもち	油	さわら・卵	牛乳	葉ねぎ	だいこん・しょうが ゆかり きゅうり・キャベツ	773
								30.6
4	麦ごはん 牛乳 五目豆 酢のもの くだもの(冷凍みかん)	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・もやし 干しいたけ・キャベツ 冷凍みかん	780
								30.2
5	スイーツポテトパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	スイーツポテトパン 三温糖・じゃがいも	サラダ油	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	751
								33.2
6	ごはん 牛乳 手作り梅ひじきふりかけ あじの南蛮漬け オクラのみそ汁	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 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・ピーマン 赤ピーマン・オクラ	ねり梅・たまねぎ えのきたけ	790
								32.1
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	牛乳 スキムミルク 乳酸菌飲料	にんじん・かぼちゃ トマトケチャップ	たまねぎ・なす・しょうが えだまめ・にんにく だいこん・キャベツ・とうもろこし アップルソース	832
								24.9
8	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイン)	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 にがうり・キャベツ・にんにく つけしょうが・しょうが 冷凍パイン	773
								36.0
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	牛乳 昆布	にんじん・みつば	しょうが・たまねぎ えのきたけ	779
								26.8
10	米粉パン 牛乳 マーマレード パン粉 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 赤ピーマン・黄ピーマン トマトピューレ	たまねぎ・キャベツ なす・マッシュルーム にんにく	786
								33.2
11	ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ マラーカオ	精白米・三温糖 ワンタン皮 じゃがいも 蒸しケーキ	ごま油	豚肉・赤みそ 芝麻醬・焼豚	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・にんにく しょうが・もやし たまねぎ・きくらげ	825
								29.8
12	ごはん 牛乳 若どりのしょうが煮 みそ汁	精白米 黒砂糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	若どり・豆腐 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう しょうが・たまねぎ	757
								29.3
13	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ	牛肉・白いか ベーコン	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん・トマト トマトピューレ トマトケチャップ パセリ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム にんにく	774
								33.0
14	ごはん 牛乳 白身魚のごまがらめ いももち汁	精白米 でん粉・三温糖 いももち	油・いりごま	ホキ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん ごぼう	780
								27.9
15	献立未登録日							

基本献立 食育の日