

令和2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	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	若どり	牛乳、スキムミルク、粉チーズ、ちりめんじゃこ	にんじん、トマト、トマト、ピューレー、トマトケチャップ、こまつな	にんにく、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、ねり梅	ソフトめん、じゃがいも、上白糖	サラダ油、ハヤシルウ	819	34.2
2	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮つけ オクラのみそ汁	さわら、油あげ、赤みそ、中みそ、豆腐	牛乳、ほしむきえび	にんじん、オクラ	切干しだいこん、キャベツ、たまねぎ	精白米、麦、三温糖、黒砂糖、じゃがいも	サラダ油	796	32.0
3	米粉パン 牛乳 ごま入りロカツ レタスとコーンのスープ くだもの	豚肉、卵	牛乳	にんじん	とうもろこし、たまねぎ、とうもろこし、レタス、冷凍りんご	米粉パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、コーンスターチ	油、いりごま、サラダ油	844	34.3
4	あなごご飯 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	799	29.1
5	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ 一口ゼリー	厚揚げ、えび、豚肉	牛乳、かえりちりめん	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、干ししいたけ、たまねぎ、たけのこ	精白米、でん粉、三温糖、じゃがいも、ゼリーミックス	ごま油、ローストアーモンド	838	33.5
6	おろしぶっかけうどん 牛乳 さけの石垣揚げ おひたし くだもの	さけ、卵	牛乳、きざみのり	葉ねぎ、にんじん	だいこん、しょうが、キャベツ、もやし、冷凍みかん	うどん、でん粉、小麦粉、上白糖	いりごま、いりごま、油	792	33.2
7	ご飯 牛乳 五目豆 きゅうりのからしあえ ミニトマト	大豆、油あげ、平天、牛肉	牛乳、角切昆布	にんじん、さやいんげん、ミニトマト	干ししいたけ、ごぼう、こんにやく、たけのこ、きゅうり、キャベツ	精白米、黒砂糖、じゃがいも、上白糖	サラダ油	792	28.9
8	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ペーコンスープ	豚肉、大豆、ペーコン	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	黒糖パン、三温糖、じゃがいも	サラダ油	803	35.3
9	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ 汁ビーフン	赤魚、豆腐、焼豚	牛乳	トマトケチャップ、トマト、チンゲンサイ、にんじん	しょうが、根深ねぎ、にんにく、きくらげ、とうもろこし、たまねぎ	精白米、でん粉、三温糖、ビーフン	ごま油、油	819	28.2
10	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	若どり	牛乳、スキムミルク、乳酸菌飲料	かぼちゃ、トマトケチャップ、にんじん	アップルソース、しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、だいこん	精白米、じゃがいも、上白糖	カレー粉、カレールウ、サラダ油	846	25.0
11	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの	かまぼこ、豚肉、花かつお、厚揚げ、ペーコン	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	もやし、とうもろこし、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、つけしょうが、にんにく、しょうが、キャベツ、にがうり、冷凍パイ	中華めん	ごま油、いりごま	822	37.5
12	ご飯 手作り梅ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	あじ、豆腐、中みそ、赤みそ、油あげ	牛乳、干ひじき	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、青にら	ねり梅、たまねぎ、とうがん	精白米、上白糖、でん粉、三温糖、じゃがいも	サラダ油、いりごま、油	803	30.1
13	ウインナーサンド 牛乳 豆乳スープ くだもの	荒挽ウインナー、豆乳、若どり	牛乳	ケチャップソース、こまつな、にんじん	とうもろこし、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、冷凍みかん	米粉パン、じゃがいも	サラダ油	783	30.0
14	豚キムチ丼 牛乳 揚げしゅうまい	豚肉、厚揚げ、中みそ、焼売	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	きくらげ、たまねぎ、根深ねぎ、白菜キムチ、にんにく、もやし	精白米、でん粉、三温糖	ごま油、油	823	29.8
15	豆ご飯 牛乳 若どりのねぎ塩焼き みそ汁	若どり、豆腐、赤みそ、中みそ	牛乳	葉ねぎ、青にら、にんじん	グリーンピース、しょうが、たまねぎ、しめじ	精白米、じゃがいも	サラダ油	757	29.7
16	天ぷらうどん 牛乳 くだもの	いか天ぷら、若どり、かまぼこ	牛乳、昆布	にんじん	たまねぎ、だいこん、根深ねぎ、えのきたけ、ごぼう、冷凍ピーチ	うどん	油	838	29.9