

平成21年 6月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 成長期の栄養を考えよう

No	献立名	主要材料			栄養価	
		体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと	1食分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, 厚あげ, 茎わかめ	にんにく, しょうが, チンゲンサイ, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	精白米, 三温糖, ごま油, でん粉, じゃがいも, さとう, いりごま, 緑豆春雨	792	26.0
2	ご飯 ふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ 赤だし	牛乳, 卵, ホキ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ	ゆかり, にんじん, たまねぎ, ほんしめじ, 葉ねぎ	精白米, でん粉, 小麦粉, いりごま, いりごま, 油, じゃがいも, 白玉麩	808	29.8
3	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト アーモンドチーズ	粉チーズ, 牛肉, 牛乳, ベーコン, アーモンドチーズ	ピーマン, にんにく, たまねぎ, トマト, トマト, マッシュルーム, セロリ, トマトケチャップ, にんじん, トマトピューレー, パセリ	サラダ油, ソフトめん, ハヤシルウ, じゃがいも	846	32.5
4	自由献立					
5	スイーツポテトパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 野菜ソテー くだもの	牛乳, さけ, 荒挽ウインナー	赤ピーマン, パセリ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 冷凍ぶどう	スイーツポテトパン, マヨネーズ, サラダ油, スパゲティ, とうもろこし	851	36.9
6	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワントンスープ くだもの	牛乳, 赤魚, 茎わかめ, 豚肉	根深ねぎ, トマトケチャップ, にんにく, しょうが, トマト, きくらげ, もやし, たけのこ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, 冷凍ピーチ	精白米, でん粉, ごま油, 三温糖, 油, 小麦粉, ワントン皮, とうもろこし	822	29.9
7	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 即席漬け くだもの	牛乳, 牛肉, 厚あげ, ちりめんじゃこ	さやいんげん, たまねぎ, にんじん, こんにゃく, たくあん, キャベツ, 冷凍みかん	麦, 精白米, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも, いりごま	810	25.6
8	キムチラーメン 牛乳 ナムル 杏仁豆腐	赤みそ, 中みそ, いか, 豚肉, 牛乳	にんじん, にんにく, 青にら, きくらげ, 白菜キムチ, チンゲンサイ, たまねぎ, もやし, きゅうり, キャベツ	ごま油, 中華めん, いりごま, さとう, フルーツ杏仁	768	33.7
9	セルフおにぎり 牛乳 若どりの竜田揚げ・そえ野菜 すまし汁	ちりめんじゃこ, 手巻きのみ, 干しひじき, 牛乳, 若どり, ゆば, 豆腐	しょうが, こまつな, にんにく, キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ, えのきだけ, にんじん	三温糖, いりごま, 精白米, 油, でん粉, じゃがいも	851	29.8
10	自由献立					
11	そばろご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	大豆挽肉, 豚肉, 若どり, 牛乳, わかめ, 中みそ, 赤みそ, 豆腐	ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん, えのきだけ, たまねぎ, かぼちゃ, こんにゃく, 葉ねぎ, びわ	サラダ油, とうもろこし, 精白米, 三温糖, じゃがいも	824	28.0
12	ご飯 牛乳 八宝菜 いしもちじゃこの三杯酢 くだもの	牛乳, うずら卵, いか, えび, 豚肉, いしもちじゃこ	キャベツ, しょうが, チンゲンサイ, きくらげ, ヤングコーン, もやし, たまねぎ, たけのこ, にんじん, 美生柑	精白米, ごま油, でん粉, 油, 三温糖	772	31.6
13	カレーなんばん 牛乳 小魚アーモンド ミニトマト	油あげ, 若どり, 牛乳, いり大豆, かえりちりめん	にんじん, 根深ねぎ, ごぼう, たまねぎ, ミニトマト	でん粉, 和風カレールウ, サラダ油, うどん, ローストアーモンド, いりごま, 三温糖	817	31.4
14	自由献立					
15	パン 白桃ジャム 牛乳 いかのバーベキューソース味 白いんげん豆と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳, いか, 中みそ, 荒挽ウインナー, ヨーグルト	しょうが, にんにく, たまねぎ, アップルソース, こまつな, にんじん, ズッキーニ	コッペパン, 清水白桃ジャム, サラダ油, でん粉, 油, 三温糖, じゃがいも, 白いんげん豆	820	36.8
16	ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 みそ汁 めかぶ	牛乳, いわし, 中みそ, 赤みそ, 豆腐, 油あげ, 味付けめかぶ	しその葉, しょうが, 青にら, たまねぎ, にんじん, えのきだけ	精白米, でん粉, 三温糖, 油, いりごま, じゃがいも	840	27.3
17	牛丼 牛乳 酢のもの	牛肉, 牛乳, さくらえび, カットわかめ	根深ねぎ, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, きゅうり, キャベツ	三温糖, サラダ油, 麦, 精白米, さとう, いりごま	801	28.5
18	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト くだもの	茎わかめ, 豚肉, 牛乳, かえりちりめん, 大豆	干しいたけ, もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, 冷凍みかん	黒砂糖, サラダ油, 中華めん, 油, じゃがいも, でん粉	816	32.6
19	自由献立					
20	ツナサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	まぐろ油漬, 牛乳, ベーコン, スキムミルク,	キャベツ, こまつな, にんじん, たまねぎ, さくらんぼ	マヨネーズ, コッペパン, じゃがいも, とうもろこし, サラダ油, ホワイトルウ, ポタージュ, 生クリーム	793	28.8
21	ご飯 ちりめん昆布 牛乳 さわらの照り焼き 含め煮 ミニトマト	ちりめん昆布, 牛乳, さわら, 青大豆, 厚あげ, イカボール	ごぼう, 干しいたけ, しょうが, こんにゃく, にんじん, ミニトマト	精白米, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	824	35.3
22	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ	豚肉, 若どり, 粉チーズ, 牛乳	にんにく, ピーマン, にんじん, たまねぎ, エリンギ, 干しぶどう, しょうが, トマトケチャップ, キャベツ	精白米, パン粉, サラダ油, さとう, とうもろこし, じゃがいも	791	27.7