

平成21年 9月 中学校基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

| 日 | 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 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ ドリンクヨーグルト | カットわかめ,牛乳,大豆,えび 唐揚,ドリンクヨーグルト | にんじん,きゅうり,もやし,きく らげ | とうもろこし,中華めん,油,い りごま,さつまいも,三温糖 | 852 | 31.5 |
| 2 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 3 | パン りんごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ マカロニと野菜のソテー | 牛乳,さけ,粉チーズ,ベーコン | レモン果汁,キャベツ,トマトケ チャップ,ピーマン,たまねぎ,に んじん | コッペパン,りんごジャム,生 クリーム,サラダ油,じゃがい も,マカロニ,とうもろこし | 812 | 36.5 |
| 4 | ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁 くだもの | 牛乳,さんま,若どり | にんにく,根深ねぎ,しょうが,に んじん,こまつな,たまねぎ,ほん しめじ,ブルーネ | 精白米,三温糖,サラダ油,白玉 餅 | 835 | 27.3 |
| 5 | 夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ | スキムミルク,牛肉,牛乳 | トマトケチャップ,アップルソー ス,しょうが,にんにく,ピーマン, なす,たまねぎ,にんじん,かぼ ちゃ,きゅうり,キャベツ | 精白米,加-炒,カレールウ,サ ラダ油,さとう,じゃがいも | 801 | 23.6 |
| 6 | ぶっかけうどん 牛乳 ホキのゆかり揚げ おひたし くだもの | きざみのり,牛乳,ホキ,卵,花か つお | 葉ねぎ,しょうが,だいこん,ゆか り,もやし,キャベツ,にんじん,冷 凍みかん | いりごま,うどん,小麦粉,油, さとう | 776 | 31.9 |
| 7 | ご飯 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め 豆腐スープ アセロラゼリー | 牛乳,豚肉,ベーコン,豆腐 | しょうが,赤ピーマン,ピーマン, きくらげ,たけのこ,にんにく,チ ンゲンサイ,キャベツ,たまねぎ, にんじん | 精白米,サラダ油,三温糖,でん 粉,じゃがいも,ごま油,とうも ろこし アセロラミルク | 799 | 25.4 |
| 8 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 9 | 麦ご飯 牛乳 まぐろの甘酢味 みそ汁 くだもの | 牛乳,まぐろ,赤みそ,中みそ,わ かめ,豆腐 | にんにく,たまねぎ,しょうが,に んじん,青なら,えのきだけ,冷凍 みかん | 精白米,麦,いりごま,三温糖, サラダ油,油,でん粉,じゃがい も | 808 | 29.7 |
| 10 | ご飯 ふりかけ 牛乳 若どりの串焼き 野菜炒め くだもの | ひじきふりかけ,牛乳,若どり, ベーコン | しょうが,チンゲンサイ,たまねぎ キャベツ,にんじん,冷凍りんご | 精白米,三温糖,サラダ油,でん 粉,じゃがいも,とうもろこし | 833 | 28.9 |
| 11 | ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ くだもの | 大豆挽肉,豚肉,粉チーズ,牛乳 | トマトピューレー,トマトケ チャップ,にんにく,ピーマン,セ ロリー,たまねぎ,にんじん,きゅ うり,赤ピーマン,キャベツ,なし | ビーフシチュー,サラダ油, じゃがいも,ソフトめん | 832 | 32.7 |
| 12 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 13 | レーズンパン 牛乳 あじのマリネ レタスとコーンのスープ | 牛乳,あじ,ベーコン | ピーマン,レモン果汁,たまねぎ, レタス,にんじん | レーズンパン,さとう,油,でん 粉,コーンスターチ,とうもろ こし,じゃがいも | 824 | 34.1 |
| 14 | 自由献立 | | | | 0 | 0.0 |
| 15 | パン クリ・ムチ・ズ 牛乳 白いんげん豆のトマト煮 ミックスフルーツ | ソフトチーズ,牛乳,スキムミル ク ベーコン,牛肉 | トマトケチャップ,マッシュルー ム,たまねぎ,トマト,にんじん,さ やいんげん,パインチビット,黄桃 缶,みかん缶 | コッペパン,サラダ油,三温糖, じゃがいも,白いんげん豆, カットゼリー | 812 | 31.5 |
| 16 | ご飯 牛乳 マーボーなす ばんさんずう | 牛乳,赤みそ,えび,押し豆腐,豚 肉,大豆挽肉,茎わかめ,ロース ハム | しょうが,にんじん,にんにく,た まねぎ,なす,たけのこ,干しい たけ,ピーマン,キャベツ,きゅう り | 精白米,ごま油,でん粉,三温 糖,さとう,緑豆春雨 | 775 | 31.8 |
| 17 | いわしのかば焼きご飯 牛乳 冬瓜汁 くだもの | いわし,牛乳,ちくわ,卵 | しょうが,生しいたけ,葉ねぎ,と うが,たまねぎ,にんじん,ぶど う | 油,いりごま,でん粉,黒砂糖, 精白米,麦,じゃがいも | 796 | 27.0 |
| 18 | チャーシューめん 牛乳 揚げぎょうざ くだもの | 焼き豚,豚肉,牛乳,海老ぎょう ざ | にんにく,しょうが,根深ねぎ,き くらげ,もやし,たまねぎ,しなち く,にんじん,冷凍ピーチ | ごま油,中華めん,油 | 796 | 30.4 |