

平成23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	
		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	自由献立					
2	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のピーナッツがらめ くだもの	牛乳,厚揚げ,えび,豚肉,かえりちりめん	干しいたけ,にんにく,チンゲンサイ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,しょうが,ずもも	精白米,でん粉,三温糖,ごま油,じゃがいも,刻みピーナッツ	791	29.7
3	あなごご飯 牛乳 そうめん汁 冬瓜のごま酢あえ	あなご,牛乳,ゆば	しょうが,オクラ,えのきだけ,たまねぎ,にんじん,とうがん,きゅうり,キャベツ	三温糖,麦,精白米,でん粉,じゃがいも,そうめん,上白糖,いりごま	787	29.3
4	ぶっかけうどん 牛乳 かきあげ ゆかりあえ 笹団子	きざみのり,牛乳,卵,大豆,おきあみ,いか,干ひじき,ちりめんじゃこ	葉ねぎ,しょうが,だいごん,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,ゆかり	いりごま,うどん,油,でん粉,米粉小麦粉,笹だんご	846	29.3
5	自由献立					
6	米粉パン りんごジャム 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳,ミックスチーズ,大豆挽肉,豚肉,ベーコン	たまねぎ,かぼちゃ,なす,セロリ,にんじん,トマト,キャベツ,トマトピューレー,パセリ,にんにく	米粉パン,りんごジャム,三温糖,サラダ油,マカロニ,じゃがいも,オリーブオイル	814	32.7
7	ご飯 ぶりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁	ぶりかけ,牛乳,あじ,中みそ,赤みそ,豆腐,油あげ	葉ねぎ,たまねぎ,にんじん,青にら,かぼちゃ,しめじ	精白米,三温糖,いりごま,でん粉,油	811	30.3
8	カレーライス 牛乳 夏大根サラダ	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,なす,たまねぎ,にんじん,えだまめ,キャベツ,だいごん	サラダ油,じゃがいも,精白米,カレールウ	830	27.3
9	沖縄味ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの	かまぼこ,豚肉,牛乳,豆腐,ベーコン,花かつお	つけしょうが,にんじん,にんにく,たまねぎ,たけのこ,もやし,きくらげ,葉ねぎ,しょうが,キャベツ,にがうり,冷凍パイ	いりごま,ごま油,中華めん,とうもろこし	770	32.6
10	自由献立					
11	ウインナーサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	荒挽ウインナー,牛乳,若どり,スキムミルク	ツインケチャップ,キャベツ,パセリ,エリンギ,たまねぎ,にんじん,冷凍みかん	米粉パン,ホワイトルウ,ポタージュ,サラダ油,とうもろこし,じゃがいも	819	30.7