

平成26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

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	旬野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, スキムミルク, 牛肉	アップルソース, トマトケチャップ, しょうが, にんにく, えだまめ, 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, カレールウ, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	793	29.4
2	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ 乳酸菌飲料	牛乳, ちりめんじゃこ, 大豆, えび 唐揚げ, 乳酸菌飲料	にんじん, きゅうり, もやし, とうもろこし, きくらげ	中華めん, でん粉, さつまいも, 油, いりごま, 三温糖	840	28.6
3	自由献立					
4	米粉パン クリ・ムチ・ズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	牛乳, ソフトチーズ, 豚肉, 大豆, 荒挽ウインナー, スキムミルク	トマトケチャップ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, みかん缶, パインチビット, 黄桃缶, 冬瓜ジュグ漬け	米粉パン, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, カットゼリー	836	32.1
5	麦ご飯 牛乳 さんまの薬味だれかけ 白玉汁	牛乳, さんま, 昆布, 油あげ	にんにく, 根深ねぎ, しょうが, こまつな, にんじん, たまねぎ, しめじ	精白米, 麦, 三温糖, サラダ油, 白玉餅	789	26.0
6	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル くだもの	牛乳, 中みそ, 厚あげ, 豚肉	にんじん, にんにく, 青にら, 白菜キムチ, もやし, きくらげ, たまねぎ, チンゲンサイ, 根深ねぎ, キャベツ, とうがんとし	精白米, ごま油, でん粉, 三温糖, じゃがいも, いりごま, 上白糖	782	26.6
7	ぶっかけうどん 牛乳 ホキのゆかり揚げ おひたし わらびもち	牛乳, きざみのり, 卵, ホキ, 花かつお	葉ねぎ, しょうが, だいこん, ゆかり, にんじん, キャベツ, もやし	うどん, いりごま, 小麦粉, でん粉, 油, 上白糖, わらびもち	835	32.4
8	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの	牛乳, 干あみ, 干しひじき, ちりめんじゃこ, 牛肉, がんもどき	しょうが, にんじん, こんにゃく, たけのこ, 干しいたけ, たまねぎ 冷凍みかん	精白米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油	808	29.0
9	自由献立					
10	麦ご飯 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 くだもの	牛乳, 子持ししゃも, 若どり	かぼちゃ, しょうが, えだまめ, こんにゃく, たまねぎ, にんじん, 冷凍みかん	精白米, 麦, でん粉, 油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	802	28.2
11	ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 大豆たんぱく	にんにく, トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, たまねぎ, セロリ, エリンギ, ピーマン, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	ソフトめん, ピーフシチュー, サラダ油, じゃがいも	813	28.2
12	自由献立					
13	黒糖パン 牛乳 あじのマリネ コーンスープ	牛乳, あじ, ベーコン	レモン果汁, たまねぎ, ピーマン, にんじん, とうもろこし, チンゲンサイ, とうもろこし	黒糖パン, 上白糖, 油, でん粉, コーンスターチ, サラダ油, じゃがいも	788	33.1
14	ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉のしょうが煮 みそ汁	牛乳, ままかりふりかけ, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, わかめ, 油あげ, 豆腐	ごぼう, さやいんげん, こんにゃく, しょうが, 青にら, たまねぎ, にんじん	精白米, でん粉, 黒砂糖, サラダ油, じゃがいも	801	29.8
15	沖縄味ラーメン 牛乳 揚げえびぎょうざ くだもの	牛乳, かまぼこ, 豚肉, 海老ぎょうざ	にんじん, きくらげ, たけのこ, つけしょうが, 葉ねぎ, とうもろこし にんにく, たまねぎ, もやし, ぶどう	中華めん, ごま油, いりごま, 油	804	30.7
16	自由献立					
17	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけのマスタードソースかけ ペンネと野菜のソテー	牛乳, さけ, 粉チーズ, ベーコン	レモン果汁, たまねぎ, トマトケチャップ, とうもろこし, キャベツ, にんじん, ピーマン	米粉パン, いちごミックスジャム, サラダ油, 生クリーム, じゃがいも マカロニ	820	34.8
18	ご飯 牛乳 若どりの串焼き 即席漬け 冬瓜汁	牛乳, 若どり, 卵, ちくわ	しょうが, たくあん, キャベツ, にんじん, 葉ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, とうがんとし	精白米, でん粉, 三温糖, サラダ油, いりごま, じゃがいも	802	30.0
19	ご飯 牛乳 マーボーなす ばんさんすう くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 押し豆腐, えび	にんじん, しょうが, たまねぎ, なす, たけのこ, きくらげ, チンゲンサイ, にんにく, きゅうり, キャベツ, 冷凍ピーチ	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, 緑豆春雨, 上白糖	779	28.0