

平成27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	
		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	ご飯 牛乳 黄にらしゅうまい マーボーなす 華風あえ	牛乳, 黄にらしゅうまい, 赤みそ, 大豆たんぱく, 豚肉, 押し豆腐, 生 くらげ	しょうが, たけのこ, ビーマン, に んじん, たまねぎ, なす, きくらげ, もやし, チンゲンサイ, キャベツ	精白米, でん粉, 三温糖, 上白糖, い りごま, 油, ごま油	849	29.5
2	ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワンドンスープ くだもの	牛乳, 赤魚, ベーコン	トマトケチャップ, しょうが, トマ ト, 根深ねぎ, たけのこ, 青にら, き くらげ, もやし, たまねぎ, にんじ ん, 美生柑	精白米, でん粉, じゃがいも, ワン タン皮, 三温糖, ごま油, 油	787	27.2
3	ハッシュドビーフめん 牛乳 コールスローサラダ	牛乳, 牛肉, スキムミルク, 粉チー ズ	マッシュルーム, トマトケチャッ プ, セロリ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, キャベツ	ソフトめん, 上白糖, ハヤシルウ, ビーフシチュー, サラダ油	806	25.9
4	自由献立					
5	バターロールパン 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ くだもの	牛乳, 若どり, ベーコン, ヨーグル ト, スキムミルク	キャベツ, こまつな, にんじん, た まねぎ, 冷凍パイ	バターロールパン, じゃがいも, サ ラダ油	821	30.4
6	ドライカレー 牛乳 コーンサラダ 型抜きチーズ	牛乳, 若どり, 豚肉, 大豆たんぱく, 型抜きチーズ, 粉チーズ	トマトケチャップ, しょうが, にん じん, たまねぎ, エリンギ, 干しぶ どう, ビーマン, とうもろこし, キャベツ	精白米, じゃがいも, パン粉, 上白 糖, サラダ油	831	26.1
7	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 白身魚の石垣揚げ すまし汁	牛乳, 卵, ホキ, 干あみ, 干しひじ き, ちりめんじゃこ, 昆布, 豆腐	しょうが, 葉ねぎ, えのきたけ, に んじん, たまねぎ	精白米, でん粉, 小麦粉, じゃがい も, 三温糖, いらごま, 油	791	
8	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, 豚肉, いか, 赤みそ, 中みそ, ミックスチーズ, チーズ	たまねぎ, しょうが, にんじん, キャベツ, しなちく, きくらげ, 根 深ねぎ, もやし, パセリ, とうもろ こし	中華めん, じゃがいも, いらごま, バター, ごま油	804	29.9
9	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	こんにゃく, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, たくあん, キャベツ 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, 黒砂 糖, いらごま, サラダ油	826	26.7
10	自由献立					
11	ご飯 牛乳 さけの梅マヨネーズ焼き 花切り大根のみそ汁 ミニトマト	牛乳, さけ, 豆腐, 中みそ, 赤みそ	たまねぎ, ねり梅, なす, にんじん, 花切だいこん, こまつな, ミニトマ ト	精白米, じゃがいも, マヨネーズ	784	29.8
12	ご飯 牛乳 八宝菜 いしもちじゃこの甘酢味 くだもの	牛乳, うずら卵, いか, 豚肉, いしも ちじゃこ	チンゲンサイ, たまねぎ, しょうが あらげきくらげ, たけのこ, キャベ ツ, ちしやとう, にんじん, もやし, 美生柑	精白米, でん粉, 三温糖, ごま油, 油	779	30.5
13	カレーなんぼん 牛乳 小魚アーモンド くだもの	牛乳, 牛肉, 油あげ, かえりちりめ ん, いら大豆	根深ねぎ, ごぼう, にんじん, たま ねぎ, メロン	うどん, でん粉, 三温糖, いらごま, ローストアーモンド, 和風カレ ールウ, サラダ油	851	31.7
14	自由献立					
15	米粉パン ビオーネジャム 牛乳 いかのパーベキューソース味 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛乳, いか, ベーコン, ブルーン ヨーグルト, 中みそ	アップルソース, しょうが, たまね ぎ, にんじん, こまつな, ズッキー ーニ, キャベツ	米粉パン, でん粉, コーンスター チ, じゃがいも, もち麦, ニューオー ネジャム, 三温糖, サラダ油, 油	832	32.4
16	そばご飯 牛乳 かみなり汁 くだもの	牛乳, 若どり, 豚肉, 大豆たんぱく, 赤みそ, 中みそ, 豆腐	さやいんげん, とうもろこし, ごぼ う, にんじん, しょうが, たまねぎ, 葉ねぎ, かぼちゃ, こんにゃく, 冷 凍みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま 油, サラダ油	798	24.1
17	麦ご飯 味付のり 牛乳 さわらの照り焼き 大豆のいそ煮	牛乳, さわら, 味付のり, 干ひじき, 大豆, 平天, 牛肉	さやいんげん, こんにゃく, ごぼう にんじん	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, 黒 砂糖, サラダ油	817	35.3
18	あっさり中華めん 牛乳 カミカミポテト ミニトマト	牛乳, 豚肉, かえりちりめん, 大豆, 荳わかめ	にんじん, きゅうり, 干しいたけ もやし, しょうが, ミニトマト	中華めん, でん粉, じゃがいも, 黒 砂糖, サラダ油, 油	794	27.6
19	自由献立					
20	ツナサンド 牛乳 クリームスープ くだもの	牛乳, ベーコン, まぐろ油漬, スキ ムミルク	キャベツ, チンゲンサイ, とうもろ こし, マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, 冷凍ピーチ	米粉パン, じゃがいも, マヨネー ズ, ホワイトルウ, ポタージュ, サ ラダ油	781	27.8
21	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 いり煮 もずく	牛乳, いわし, 若どり, がんもどき, 味付もずく	しその葉, しょうが, 干しいたけ こんにゃく, ごぼう, にんじん, え だまめ	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 三 温糖, いらごま, サラダ油, 油	850	33.7
22	ご飯 牛乳 豚肉の梅の香煮 みそ汁 くだもの	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 中みそ, 油あげ 豆腐	ねり梅, こんにゃく, しょうが, た まねぎ, えのきたけ, にんじん, 青 にら, すもも	精白米, じゃがいも, 三温糖, いら ごま, サラダ油	781	28.3