

2019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	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの	牛乳, 牛肉, ベーコン, わかめ, 赤みそ, 豆腐	チンゲンサイ, もやし, にんじん, にんにく, こまつな, とうもろこし, たまねぎ, 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま油	815	27.2
2	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ ゆばのすまし汁	牛乳, 卵, ホキ, ちりめんじゃこ, かまぼこ, 干あみ, 干しひじき, 昆布, ゆば	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, いりごま, 油	803	33.8
3	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	牛乳, 豚肉, ミックスチーズ, チーズ, 中みそ, 赤みそ	たまねぎ, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, きくらげ, キャベツ, もやし, にんじん, パセリ, とうもろこし	中華めん, じゃがいも, パター, ごま油	837	36.0
4	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ ミニトマト	牛乳, 豚肉, 若どり, 大豆	しょうが, トマトケチャップ, にんにく, にんじん, たまねぎ, エリンギ, 干しぶどう, ピーマン, きゅうり, キャベツ, ミニトマト	精白米, パン粉, じゃがいも, 上白糖, いりごま, ごま油, サラダ油	802	26.6
5	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	牛乳, ベーコン, いか, スキムミルク, 中みそ	アップルソース, にんにく, たまねぎ, しょうが, とうもろこし, にんじん, チンゲンサイ	米粉パン, じゃがいも, 白花豆 & 白いんげん豆ペースト, でん粉, 三温糖, ホワートルウ, ポターージュ, サラダ油, 油	806	35.8
6	ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き ゆかりあえ みそ汁	牛乳, たちうお, 平天, 赤みそ, 中みそ, 豆腐	キャベツ, ゆかり, にんじん, こまつな, だいこん, たまねぎ	精白米, じゃがいも, サラダ油	805	28.9
7	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢のもの	牛乳, 牛肉, ちりめんじゃこ, のり佃煮, 厚あげ	さやいんげん, にんじんこんにゃく, たまねぎ, もやし, きゅうり	精白米, 麦, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	800	27.8
8	五目うどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの	牛乳, 若どり, いしもちじゃこ, 昆布, 油あげ	たまねぎ, 葉ねぎ, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, ごぼう, メロン	うどん, でん粉, 油	800	31.9
9	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 厚あげ, 大豆	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, なす, たけのこ, あらびきくらげ, ピーマン, もやし, キャベツ, チンゲンサイ, ミニトマト	精白米, でん粉, 三温糖, いりごま, ごま油	823	31.3
10	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛乳, 牛肉, 若どり, ヨーグルト	キャベツ, ごぼう, たまねぎ, にんじん, こまつな, マッシュルーム	米粉パン, もち麦, じゃがいも, でん粉, 上白糖, マヨネーズ, サラダ油	810	30.9
11	ご飯 牛乳 いり煮 ごま酢あえ くだもの	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, わかめ, がんもどき	たけのこ, しょうが, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 干しいたけ, えだまめ, もやし, キャベツ, 冷凍みかん	精白米, じゃがいも, 上白糖, 三温糖, いりごま, サラダ油	802	27.4
12	ツナそぼろご飯 牛乳 かみなり汁	牛乳, まぐろ油漬, 豆腐, 赤みそ, 中みそ, 油あげ	しょうが, さやいんげん, とうもろこし, たまねぎ, ごぼう, にんじん, 葉ねぎ, かぼちゃ, こんにゃく	精白米, じゃがいも, 三温糖, ごま油, サラダ油	813	27.6
13	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの	牛乳, 豚肉, えび唐揚, 茎わかめ, 大豆	もやし, きゅうり, にんじん, 干しいたけ, しょうが, すもも	中華めん, でん粉, じゃがいも, 黒砂糖, サラダ油, 油	820	36.0
14	ご飯 牛乳 若どりのみそ炒め 白玉汁 もずく	牛乳, 若どり, 昆布, 味付もずく, 中みそ, 油あげ	ごぼう, さやいんげん, こんにゃく, しょうが, こまつな, えのきたけ, にんじん, たまねぎ	精白米, 白玉餅, 黒砂糖, いりごま, サラダ油	829	27.6
15	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	牛乳, ベーコン, さけ	たまねぎ, にんにく, パセリ, キャベツ, トマト, にんじん, トマトピューレー, セロリー	バターロールパン, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, 三温糖, オリーブオイル, サラダ油	813	35.8
16	ご飯 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, うずら卵, えび, いか	しょうが, きくらげ, たけのこ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きゅうり, もやし	精白米, でん粉, 上白糖, フルーツ杏仁風プリン, いりごま, ごま油	790	31.3
17	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 いわしの青じそ風味 含め煮	牛乳, いわし, 平天, 高野豆腐	大豆ふりかけ, しその葉, えだまめ, 干しいたけ, にんじん, こんにゃく, ごぼう	精白米, 麦, でん粉, じゃがいも, 三温糖, いりごま, サラダ油, 油	845	31.5
18	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	牛乳, 若どり, ちりめんじゃこ, 粉チーズ, スキムミルク	トマトケチャップ, トマトピューレー, にんじん, たまねぎ, トマト, マッシュルーム, セロリー にんにく, だいこん, こまつな, キャベツ, ねり梅	ソフトめん, じゃがいも, 上白糖, ハヤシルウ, サラダ油	819	34.2
19	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮つけ オクラのみそ汁	牛乳, さわら, ほしむきえび, 油あげ, 赤みそ, 中みそ, 豆腐	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, オクラ, たまねぎ	精白米, じゃがいも, 三温糖, 黒砂糖, サラダ油	808	32.1
20	米粉パン 牛乳 ごま入りロカッ レタスとコーンのスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 卵	とうもろこし, とうもろこし, たまねぎ, にんじん, レタス, 冷凍ピーチ	米粉パン, パン粉, 小麦粉, コーンスターチ, じゃがいも, いりごま, サラダ油, 油	849	34.3