

令和3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	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	ごはん 牛乳 ふりかけ(いそわかめ) 五目豆 きゅうりのからしあえ	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳 ふりかけ 角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ きゅうり・キャベツ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	817
								29.7
2	胚芽パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ベーコンスープ	豚肉・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん・こまつな	なす・たまねぎ キャベツ・とうもろこし	胚芽パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	826
								36.9
3	あなごごはん 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	あなご かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・オクラ	とうがん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ しょうが	精白米・三温糖・でん粉 上白糖 そうめん・じゃがいも	いりごま	796
								28.8
4	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド ミニトマト	豚肉・厚あげ	牛乳 かえりちりめん	にんじん・チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・にんにく しょうが	精白米・麦 じゃがいも・でん粉 三温糖	ごま油 ローストアーモンド	802
								32.1
5	おろしぶっかけうどん 牛乳 あじの石垣揚げ おひたし くだもの(冷凍みかん)	あじ・卵	きざみのり 牛乳	葉ねぎ にんじん	だいこん・しょうが キャベツ・もやし 冷凍みかん	うどん 小麦粉・でん粉 上白糖	いりごま・油	798
								32.7
6	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	ピーマン かぼちゃ・にんじん 青にら	こんにゃく・たまねぎ しょうが	精白米 黒砂糖	サラダ油	801
								31.6
7	米粉パン 牛乳 メープルジャム さけの香草パン粉焼き 白花豆のトマト煮	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	米粉パン メープルジャム パン粉 白花豆・じゃがいも 三温糖	サラダ油	859
								33.6
8	ごはん 牛乳 酢豚 中華あえ	豚肉・うずら卵	牛乳 茎わかめ	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	しょうが・たまねぎ キャベツ・たけのこ・きくらげ もやし・きゅうり・だいこん	精白米 でん粉・三温糖 上白糖	油・ごま油 いりごま	829
								29.2
9	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 切り干し大根の煮つけ はんぺんのみそ汁	さわら 油あげ はんぺん・豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 青のり粉 ほしむきえび	にんじん 葉ねぎ	切干しだいこん たまねぎ・えのきたけ	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	811
								33.2
10	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイ)	豚肉・かまぼこ ベーコン・厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが・にんにく にがうり・キャベツ・にんにく しょうが・冷凍パイ	中華めん	いりごま・ごま油	836
								37.3
11	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ	若どり	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく しょうが・アップルソース だいこん・キャベツ えだまめ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	815
								24.5
12	照り焼きフィッシュバーガー(魚・キャベツ) 牛乳 レタスとコーンのスープ 乳酸菌飲料	ホキ	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん	キャベツ たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	米粉パン・でん粉 黒砂糖 じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油	791
								32.0
13	自由献立							