

スポーツをする中学生用献立(朝食)①

《献立の写真》

献立名

ご飯  
チーズ入りオムレツ  
野菜サラダ  
小松菜と豆腐の味噌汁



栄養量

エネルギー	676	kcal
たんぱく質	24.4	g
脂質	21.5	g
炭水化物	91.3	g
塩分	2.2	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
ご飯	ご飯	220	
チーズ入りオムレツ	鶏卵	90	①ボールに卵、チーズ、塩、こしょうを入れ混ぜる。 ②フライパンに油を熱し、①を入れ、オムレツを作る。
	ピザ用チーズ	10	
	油	3	
	塩	0.2	
	こしょう	0.01	
野菜サラダ	レタス	20	①野菜を洗い食べやすい大きさに切る。 ②盛り付けて、マヨネーズを添える。
	千本水菜	10	
	きゅうり	15	
	越のルビー	30	
	マヨネーズ	5	
小松菜と豆腐の味噌汁	小松菜	18	①小松菜は2cmに切り、ゆでておく。 にんじんはちょう切り、木綿豆腐は1センチ角に切る。 ひらたけは石突を取り、ほぐす。 打ち豆は、下茹でしておく。 ②昆布と削り節で出汁をとり、にんじん・木綿豆腐・ひらたけ 打ち豆を加えて煮る。 ③味噌で調味し、小松菜を加える。
	木綿豆腐	40	
	にんじん	12	
	ひらたけ	7	
	打ち豆	2.4	
	味噌	9.8	
	混合削り節	2.6	
	昆布	0.5	

スポーツをする中学生用献立(昼食)①

献立名	池田の赤米と 黒ごまのご飯
	牛乳 舞茸入りすき焼き煮 もやしと青菜のえごま和え 黒豆煮

《献立の写真》



栄養量		
エネルギー	826	kcal
たんぱく質	34	g
脂質	20.4	g
炭水化物	124	g
塩分	1.8	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
池田の赤米と 黒ごまのご飯	精白米	94	①米と赤米は洗って、水につけておく。 その後、しょうゆと酒を入れて炊く。 ②黒ごまは炒って香を出す。 ③炊きあがった①に②を混ぜる。
	赤米	6	
	黒ごま	1.2	
	しょうゆ	1.4	
	酒	1.2	
	牛乳	牛乳	
舞茸入り すき焼き煮	牛肉	30	①じゃがいもは厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし型に切る。 人参は、乱切り、厚揚げはサイコロに切る。 麩と高野豆腐はもどしておく。 ②牛肉は下味をつけておく。 ③だしをとり、こんにやく・人参を煮、芋、玉ねぎ、 高野豆腐、厚揚げ、麩の順に入れて味付ける。 ④味を調べ、ネギを入れて仕上げる。
	しょうゆ	1.2	
	砂糖	1.2	
	酒	1.2	
	じゃがいも	70	
	たまねぎ	50	
	人参	20	
	こんにやく	36	
	あつあげ	12	
	高野豆腐	3.6	
	麩	2.4	
	舞茸	15	
	煮干し	2.4	
	しょうゆ	4.8	
酒	1.2		
みりん	1.8		
ねぎ	6		
もやしと青菜の えごま和え	もやし	54	①人参は短冊に切る。青菜(小松菜)は、ざく切りにする。 ②野菜は茹でて、冷まし、水気を切る。 ③炒りすったえごまと野菜をしょうゆで和える。
	人参	6	
	青菜(小松菜)	12	
	しょうゆ	2.2	
	えごま	1.2	
黒豆煮	黒豆	18	①豆をよく洗い、水にしばらくつけてから煮る。 煮えてきたら、砂糖と酒を入れて煮る。
	酒	1.2	
	砂糖	3.6	
	しょうゆ	1.2	

スポーツをする中学生用献立(間食)①

《献立の写真》

献立名  
肉まん  
牛乳  
果物(バナナ)



栄養量

エネルギー量	405	kcal
たんぱく質	14.5	g
脂 質	11.2	g
炭水化物	63.8	g
塩 分	0.8	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
肉まん	肉まん	72	
牛乳	牛乳	206	
果物	バナナ	100	

スポーツをする中学生用献立(夕)①

《献立の写真》

献立名

福井梅とひじきのご飯  
チキンカツ  
(添え野菜)  
のっぺい汁  
果物(柿)



栄養量

エネルギー	767	kcal
たんぱく質	25.9	g
脂 質	18.3	g
炭水化物	121.2	g
塩 分	2.3	g

献立名	材料名	分量(g) 1人分	作り方
福井梅とひじきのご飯	精白米 食塩 ひじき 福井梅ペースト みりん しそふりかけ	110 0.6 2.4 2.4 1.2 0.8	①洗米して浸漬した米に塩を加えて炊く。 ②ひじきは洗って水で戻し、から炒りする。 ③②に熱が通ったら、みりんを溶いた梅ペーストとしそふりかけを加える。 ④炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせる。
チキンカツ (添え野菜)	チキンカツ 油 キャベツ 越のルビー	80 6.5 30 30	①チキンカツを油で揚げる。 ②キャベツは千切りにし、トマトと一緒に盛り付ける。
のっぺい汁	厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく 乾椎茸 ねぎ かつお節 しょうゆ 塩 みりん	25 25 20 10 10 10 1 10 2 5 0.3 1	①厚揚げは油抜きをし、サイコロに切る。 里芋、大根、人参はいちょう切りにする。 ごぼうはささがきに切り、水煮さらす。 椎茸を戻す。 糸こんにゃくは下ゆでしておく。 ねぎは小口切りにする。 ②だしをとる。 ③②のだし汁で野菜を順に煮る。 ④調味し、ねぎを入れて仕上げる。
果物	柿	50	