

令和3年5月 中学校 基本献立 献立表  
献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わって食べよう

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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー グリーンアスパラガス	たまねぎ・にんにく 甘夏柑缶・キャベツ	精白米 じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー サラダ油	805
								22.5
2	黒糖パン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 豆乳スープ ヨーグルト	ホキ・ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ クリームコーン とうもろこし	黒糖パン じゃがいも コーンスターチ	オリーブオイル サラダ油	790
								36.7
3	さけごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	紅鮭フレーク ちくわ・卵 豆腐 赤みそ・赤だしみそ	牛乳 青のり粉	さやいんげん にんじん・みつば	だいこん漬 たまねぎ・なめこ	精白米 小麦粉・でん粉 じゃがいも	いりごま 油	804
								28.2
4	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの	若どり・豚肉 厚あげ	牛乳 さくらえび	にんじん	干しいたけ たまねぎ・アラスカ キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	サラダ油	800
								29.6
5	きつねうどん 牛乳 こまつなのおひたし くだもの(冷凍みかん)	すしあげ 若どり・かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・えのきたけ キャベツ 切干しだいこん 冷凍みかん	うどん 三温糖 上白糖		794
								30.6
6	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ アセロラゼリー	豚肉・赤みそ 焼豚	牛乳	ピーマン にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ にんにく・しょうが 根深ねぎ たまねぎ・きくらげ	精白米 三温糖 緑豆春雨 じゃがいも アセロラゼリー	ごま油	790
								27.1
7	米粉パン 牛乳 若どりのマリネ ペンネと野菜のソテー	若どり 荒挽ウインナー	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン トマトケチャップ にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・レモン果汁 とうもろこし キャベツ・エリンギ	米粉パン でん粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	841
								32.3
8	ごはん 牛乳 さけのねぎ塩焼き アーモンドあえ 打ち豆汁	さけ 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	葉ねぎ こまつな にんじん・青にら	しょうが キャベツ・もやし たまねぎ・だいこん	精白米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ローストアーモンド	830
								32.5
9	麦ごはん 牛乳 うま煮 煮干しのり味 ミニトマト	牛肉・平天 がんもどき	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん さやいんげん ミニトマト	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	精白米・麦 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	798
								29.8
10	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	ベーコン えび・白いか ペビーホタテ貝	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ クリームコーン マッシュルーム キャベツ	ソフトめん 小麦粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油・バター	861
								35.2
11	豆ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀 くだもの(美生柑)	さわら・卵 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・みつば	グリーンピース せん茶 たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ 美生柑	精白米 小麦粉	油 ごま油	803
								32.7
12	レーズンパン 牛乳 ミートグラタン コーンスープ	豚肉・大豆	牛乳 ミックスチーズ	トマトピューレー トマトケチャップ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・なす マッシュルーム・にんにく キャベツ・とうもろこし クリームコーン	レーズンパン じゃがいも・三温糖	サラダ油	799
								31.1
13	ごはん 牛乳 ふりかけ(しそかつお) いりどうふ 酢みそあえ	若どり・卵 押し豆腐 白みそ	牛乳	にんじん・こまつな	ふりかけ たまねぎ・干しいたけ こんにやく だいこん・きゅうり	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油 いりごま	806
								29.3
14	玄米ごはん 牛乳 白身魚のごまがらめ いももち汁	ホキ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう たまねぎ	精白米・玄米 でん粉・三温糖 いもち	油・いりごま	815
								27.9
15	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉・大豆 中みそ・赤みそ 焼豚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが 冷凍みかん	中華めん 三温糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	858
								37.0
16	麦ごはん 牛乳 たちうおの塩焼き 大豆のいそ煮	たちうお 牛肉・平天・大豆	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう 干しいたけ	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	852
								31.8
17	ハムサンド(ハム・キャベツ) 牛乳 チーズスープ くだもの(冷凍ピーチ)	ロースハム 若どり・卵	牛乳 粉チーズ	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・とうもろこし 冷凍ピーチ	米粉パン じゃがいも・パン粉	マヨネーズ サラダ油	791
								33.5
18	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ ミニトマト	豚肉 厚あげ・中みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ 青にら にんじん ミニトマト	たまねぎ・もやし 根深ねぎ・きくらげ 白菜キムチ・にんにく キャベツ	精白米 三温糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	810
								31.3