

令和5年2月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身に付けよう

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	五目うどん 牛乳 フルーツ蒸しまん	若どり・かまぼこ・厚あげ	昆布 牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ・はくさい しめじ・根深ねぎ クリスタルアップル・ドライパイン	うどん ホットケーキ粉・米粉		751
								28.3
2	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし ちくわ・油あげ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 さといも	油	760
								29.2
3	黒糖パン 牛乳 ほたてのチャウダー コールスローサラダ くだもの(ネーブル)	ベーコン・ペビーホタテ貝	牛乳 粉チーズ・スキムミルク 生クリーム	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし ネーブル	黒糖パン 白花豆・白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ	756
								30.2
4	ごはん 牛乳 あじのねぎみそかけ 吉野煮	あじ・白みそ・麦みそ 若どり・うずら卵・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが・根深ねぎ だいこん・ごぼう・しめじ	精白米 上白糖 さといも・くず切り 三温糖・でん粉	サラダ油	790
								36.6
5	手巻きずし 牛乳 赤だし	まぐろ油漬・いか チキンウインナー 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	手巻きのり 牛乳	にんじん・青にら	ちらしずしの具・キャベツ たまねぎ・だいこん・なめこ	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	マヨネーズ・油	800
								30.8
6	ハッシュドビーフめん 牛乳 白菜のレモンあえ	牛肉	牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく はくさい・レモン	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ビーフシチュー ハヤシルウ	760
								30.5
7	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	糸かつお さわら かまぼこ・豆腐・ゆば	ちりめんじゃこ 牛乳 昆布	こまつな・みずな にんじん・みつば	しょうが たまねぎ・えのきたけ	精白米・上白糖 塩こうじ じゃがいも	いりごま・サラダ油	748
								36.4
8	米粉パン 牛乳 クリームチーズ ポトフ ミックスフルーツ	豚肉・荒挽ウインナー	牛乳 ソフトチーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・だいこん セロリー・にんにく みかん缶・パインチビット 黄桃缶	米粉パン じゃがいも カットゼリー	サラダ油	750
								30.9
9	麦ごはん 牛乳 若どりの薬味あえ かす汁	若どり さけ・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・しょうが こんにやく・だいこん ごぼう・はくさい	精白米・麦 でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま	796
								31.8
10	ごはん 牛乳 五目豆 菜の花のからしあえ くだもの(いよかん)	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん 菜の花・ほうれんそう	こんにやく・ごぼう・れんこん 干しいたけ はくさい いよかん	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	781
								29.7
11	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの(きんかん)	豚肉・中みそ・赤みそ いか・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・キャベツ・白菜キムチ もやし・きくらげ・にんにく きんかん	中華めん・じゃがいも 小麦粉・米粉	ごま油 サラダ油	784
								35.9
12	玄米ごはん 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け	若どり・油あげ・焼き豆腐	牛乳	にんじん・みつば	しょうが・はくさい・しめじ 根深ねぎ・切干しだいこん	精白米・玄米 でん粉・さといも・くず切り 三温糖 上白糖	いりごま	766
								29.3
13	フィッシュフライサンド(魚・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ	ホキ・卵 ベーコン・豆乳	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい クリームコーン	米粉パン・小麦粉 パン粉・じゃがいも	油・タルタルソース サラダ油	746
								34.9
14	チキンカレーライス 牛乳 根菜サラダ	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく・アップルソース キャベツ・ごぼう・れんこん とうもろこし	精白米・じゃがいも 上白糖・三温糖	サラダ油・カレールウ ごま油	783
								23.9
15	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの(はるみ)	豚肉・えび・厚あげ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ こまつな	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが もやし・切干しだいこん はるみ	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉・上白糖	ごま油 いりごま	779
								30.7
16	みそうどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみあえ	若どり・かまぼこ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい ごぼう・しめじ	うどん さつまいも・三温糖	ごま油 油・くるみ	766
								28.5
17	米粉パン 牛乳 カップオムレツ ベーコンスープ ヨーグルト	豚肉・若どり・大豆・卵 ベーコン	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	パセリ・トマトケチャップ にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	米粉パン じゃがいも・上白糖	サラダ油	770
								34.9
18	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	牛肉・平天・がんとどき	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・だいこん はくさい・もやし	精白米・三温糖 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	762
								28.6
19	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	赤魚 焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・キャベツ・たけのこ もやし・きくらげ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油 ごま油	759
								28.3