

令和5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	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	麦ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 きんぴら 千両なすのみそ汁 きびだんご	平天 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 ままかり	にんじん・さやいんげん 葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・たけのこ たまねぎ・なす	精白米・麦 三温糖 じゃがいも きび団子	油 ごま油	776
								27.9
2	米粉パン 牛乳 いちごジャム 若どりのスパイス焼き 野菜のスープ煮	若どり 粗挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ しめじ・とうもろこし	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも	サラダ油	767
								34.7
3	ピピンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	牛肉・赤みそ ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・チンゲンサイ 青にら	にんにく・もやし たまねぎ 冷凍みかん	精白米・三温糖 じゃがいも	ごま油	754
								25.6
4	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ 白身魚の石垣揚げ ゆばのすまし汁	花かつお ホキ・卵 ゆば・かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	こまつな にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ・えのきだけ	精白米 三温糖 小麦粉・でん粉 じゃがいも	いりごま・油	756
								34.9
5	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	豚肉・中みそ・赤みそ	牛乳 チーズ・ミックスチーズ	にんじん・チンゲンサイ パセリ	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・にんにく・しょうが とうもろこし	中華めん じゃがいも	ごま油 バター	773
								36.4
6	ドライカレー 牛乳 マカロニサラダ くだもの(冷凍りんご)	豚肉・若どり・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ 干しぶどう・にんにく きゅうり・キャベツ 冷凍りんご	精白米・パン粉 マカロニ・上白糖	サラダ油	764
								25.5
7	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	いか・中みそ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース クリームコーン	米粉パン でん粉・三温糖 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	油・サラダ油 ポタージュ・ホワイトルウ	758
								35.0
8	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	さわら 花かつお 豆腐・油揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	こまつな・にんじん 葉ねぎ	しょうが・キャベツ たまねぎ・切り干し大根	精白米・麦 塩こうじ 上白糖 じゃがいも	サラダ油	748
								34.6
9	ごはん 牛乳 のり佃煮 肉じゃが きゅうりの酢のもの	牛肉・さつまあげ	牛乳 のり佃煮 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ きゅうり・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	748
								26.9
10	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)	若どり・油あげ	昆布 牛乳 いしもちじゃこ	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ ごぼう・干しいたけ メロン	うどん でん粉	油	749
								33.1
11	ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	豚肉・大豆 厚揚げ・赤みそ	牛乳	にんじん・ピーマン チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・なす・たけのこ あらげきくらげ・にんにく しょうが・キャベツ もやし	精白米 三温糖・でん粉 上白糖	いりごま・ごま油	771
								30.7
12	牛肉とごぼうの甘からサンド(キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛肉 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・とうもろこし	米粉パン・上白糖 もち麦・じゃがいも	サラダ油・マヨネーズ	751
								29.7
13	ごはん 牛乳 あじのカレーじゃよう焼 ひじきの五目煮	あじ 平天・がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん	こんにやく・たけのこ 干しいたけ・えだまめ	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	763
								36.6
14	そぼろごはん 牛乳 かみなり汁	豚肉・若どり・大豆 豆腐・油あげ 赤みそ・中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん かぼちゃ・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが こんにやく・たまねぎ	精白米・三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	786
								32.0
15	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(すもも)	豚肉 大豆	茎わかめ 牛乳 えび唐揚げ	にんじん	しょうが・干しいたけ もやし・きゅうり すもも	中華めん・黒砂糖 でん粉・じゃがいも	サラダ油 油	787
								36.4
16	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け もずく	若どり・厚揚げ 中みそ	牛乳 もずく	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく だいこん漬・キャベツ	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉	サラダ油 いりごま	770
								27.4
17	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	トマト・にんじん・パセリ トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく	バターロールパン 小麦粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	760
								35.3
18	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	豚肉・えび・いか うずら卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ きくらげ・しょうが もやし・きゅうり	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	757
								32.0
19	ごはん 牛乳 いわしの青じそ風味 打ち豆汁	いわし 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	しその葉 にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油・いりごま	768
								29.7
20	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	牛肉	粉チーズ・スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・トマト トマトピューレー トマトケチャップ こまつな	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく だいこん・キャベツ・ねり梅	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ハヤシルウ	755
								32.5
21	ごはん 牛乳 いり煮 おひたし	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	754
								28.2
22	米粉パン 牛乳 白身魚のハーブフライ レタスとコーンのスープ くだもの(冷凍みかん)	ホキ・卵 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス 冷凍みかん	米粉パン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	749
								33.6