

令和5年11月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事しよう

No.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	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	たんぱく質(g)
1	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの(みかん)	うどん・三温糖・上白糖	ローストアーモンド	ずしあげ・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・もやし みかん	751
								31.2
2	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	精白米・でん粉 さといも	油	あじ・ちくわ・油あげ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん	しょうが・だいこん・ごぼう 根深ねぎ	767
								32.8
3	焼きそばサンド 牛乳 卵スープ ヨーグルト	米粉パン・乾めん じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	豚肉・花かつお・卵	牛乳・青のり粉 ヨーグルト	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ・つけしょうが たまねぎ・とうもろこし	766
								32.8
4	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ハヤシルウ ビーフシチュー マヨネーズ	牛肉	牛乳・スキムミルク サワークリーム	にんじん・パセリ トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ・きゅうり	792
								23.7
5	ごはん 牛乳 さわらのねぎみそかけ いももち汁	精白米・上白糖 いももち	サラダ油	さわら・白みそ 麦みそ・油揚げ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	根深ねぎ・たまねぎ だいこん・はくさい	747
								29.6
6	チャーシューめん 牛乳 大学いも	中華めん・さつまいも・ 黒砂糖	ごま油・油・いりごま	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ・もやし・ きくらげ・にんにく・しょうが	795
								31.1
7	ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) ふきよせ煮 香りあえ	精白米・生麩・さといも・ 栗・くず切り・三温糖 上白糖		大豆ふりかけ 若どり・かまぼこ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく・しめじ・えだまめ・ キャベツ・きゅうり 切干しだいこん レモン果汁	753
								29.1
8	米粉パン 牛乳 セレクトA(白身魚のフライ・プリン) セレクトB(若どりのスパイス揚げ ・ブルーベリーゼリー) レタスとコーンのスープ	米粉パン・小麦粉 パン粉・冷凍プリン でん粉 ブルーベリーゼリー じゃがいも コーンスターチ	油・サラダ油	ホキ・卵・若どり	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	787
								32.0
9	ピピンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(かき)	精白米・三温糖 じゃがいも	ごま油	牛肉・赤みそ ベーコン・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく・もやし・たまねぎ 柿	758
								26.9
10	麦ごはん 牛乳 納豆 筑前煮 酢のもの	精白米・麦・じゃがいも・ 三温糖・上白糖	いりごま・サラダ油	納豆・若どり・平天 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	コンニャク・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ しょうが・キャベツ・もやし	768
								30.2
11	いなかうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ	うどん・さといも でん粉・上白糖	ごま油・油	豚肉・ちくわ・厚あげ 花かつお	牛乳・いしもちじゃこ	にんじん・葉ねぎ こまつな	コンニャク・だいこん ごぼう・キャベツ	744
								36.2
12	玄米ごはん 牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの(みかん)	精白米・玄米 さつまいも		さけ・豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳・わかめ	みつば・にんじん 青にら	たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・レモン果汁 みかん	787
								31.1
13	米粉パン 牛乳 いちごジャム ポトフ 白菜サラダ	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも・上白糖	サラダ油	牛肉・荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ だいこん・マッシュルーム にんにく・はくさい とうもろこし	756
								30.8
14	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き いりどうふ	精白米・じゃがいも 三温糖	サラダ油・ごま油	さわら・若どり・卵 押し豆腐	牛乳・青のり粉	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	783
								36.1
15	ツナそぼろごはん 牛乳 ゆばのすまし汁	精白米・三温糖 じゃがいも	サラダ油	まぐろ油漬・豆腐 ゆば	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ さやいんげん	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・しょうが えのきたけ	756
								28.7
16	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん 白花豆&白いんげん豆 ペースト さつまいも・上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ いりごま	若どり	牛乳・スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ マッシュルーム エリンギ クリームコーン にんにく・キャベツ	788
								31.3
17	ごはん 牛乳 関東煮 甘酢あえ	精白米・三温糖 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳・角切昆布 さくらえび	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	759
								29.1
18	バターロールパン 牛乳 いかのマーマレード味 もち麦入りスープ	バターロールパン でん粉・もち麦 マーマレード じゃがいも コーンスターチ	油・サラダ油	いか・ささみ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	761
								33.3
19	ごはん 牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご)	精白米・じゃがいも 三温糖	ごま油・いりごま	豚肉・さつまあげ 焼き豆腐・中みそ いり大豆	牛乳・かえりちりめん	にんじん・青にら	はくさい・もやし 白菜キムチ きくらげ・しめじ にんにく・りんご	749
								30.8
20	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	精白米・麦・三温糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油	さんま・ちくわ 油あげ・おから 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ みつば	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・だいこん	776
								30.0
21	高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの(ぶどう)	中華めん・さつまいも	ごま油・いりごま・油	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬 青にら	たまねぎ・はくさい・もやし きくらげ・にんにく しょうが・れんこん・ぶどう	757
								30.6
22	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	精白米・じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	サラダ油	若どり・豚肉 大豆・厚あげ	牛乳・干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ もやし	758
								30.5