

令和6年1月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 中華コーンスープ	精白米・でん粉 三温糖・じゃがいも	油・いりごま ごま油	赤魚 ベーコン・卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・とうもろこし クリームコーン きくらげ	767
								28.9
2	カウどん 牛乳 アーモンドあえ	うどん・三温糖 上白糖	ローストアーモンド	餅しのだ 若どり・かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・はくさい しめじ・キャベツ もやし	730
								28.8
3	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます みそ汁	精白米・麦 三温糖 さつまいも	サラダ油	ぶり・油あげ 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ たまねぎ・だいこん	779
								31.3
4	ココアパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ	ココアパン じゃがいも <small>白花豆&白いんげん豆ペースト</small> 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	豚肉 ミニウインナー	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	753
								33.4
5	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き いももち汁	精白米 上白糖 いももち	バター	さけ・中みそ 油あげ	昆布 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ もやし・ごぼう はくさい	771
								28.5
6	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 煮しめ	精白米 でん粉 さといも・三温糖	油 サラダ油	若どり・ちくわ 高野豆腐	牛乳 子持ししゃも 結び昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん 干しいたけ	771
								31.2
7	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	豚肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが キャベツ	759
								31.9
8	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 甘酢あえ	精白米・麦 じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう れんこん 干しいたけ はくさい・もやし	753
								30.6
9	チキンカツサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 白菜スープ ヨーグルト	米粉パン・小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	若どり・卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ はくさい とうもろこし	793
								34.2
10	ごはん 牛乳 韓国のり さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	精白米 トック じゃがいも	いりごま・ごま油 サラダ油 ごま油	さわら 豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 韓国味付けのり	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ もやし・しめじ 白菜キムチ	783
								33.9
11	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ	精白米・とら豆 コーンスターチ じゃがいも 上白糖	オリーブオイル いりごま サラダ油・ごま油	若どり・ひよこ豆	粉チーズ 牛乳 茎わかめ	にんじん・トマト ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	762
								25.1
12	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(りんご)	中華めん・でん粉	ごま油 油	いか・えび ペビーホタテ貝 うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・しょうが りんご	786
								36.4
13	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの(ぼんかん)	精白米・さといも 三温糖・でん粉 上白糖	サラダ油・ごま油 いりごま	げたミンチ チヌミンチ ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	だいこん・ごぼう 干しいたけ・しょうが こんにやく ぼんかん	774
								31.5
14	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム あじのムニエル スパゲティソテー(ケチャップ)	米粉パン いちごジャム 小麦粉 スパゲティ	サラダあ	あじ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	777
								36.3
15	ごはん 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	豚肉・大豆 厚揚げ・赤みそ ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが キャベツ	756
								29.6
16	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ すきやき くだもの(ネーブル)	精白米 三温糖 強力麩・じゃがいも 黒砂糖	サラダ油	花かつお 牛肉・焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが・たまねぎ こんにやく・ごぼう はくさい・根深ねぎ ネーブル	766
								31.1
17	五目うどん 牛乳 フルーツ蒸しまん	うどん ホットケーキ粉 米粉		若どり・かまぼこ 厚揚げ	昆布 牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ・はくさい 干しいたけ・根深ねぎ ドライパイン クリスタルアップル	752
								28.4