

令和7年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい お祝い紅白ゼリー	赤飯	ごま塩	さわら・白みそ	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん	814
		さといも・三温糖 でん粉 お祝い紅白ゼリー	サラダ油 ごま油	若どり・ちくわ 厚あげ		さやいんげん	ごぼう・しめじ	34.4
2	デミカツ丼(カツ・キャベツ) 牛乳 すまし汁 基本献立 食育の日	精白米・小麦粉	油	豚肉・卵	牛乳	にんじん	アップルソース	812
		パン粉・三温糖 でん粉 じゃがいも		赤みそ 豆腐	昆布	みつば	たまねぎ・えのきたけ キャベツ	28.9
3	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ハムサラダ	ソフトめん	サラダ油	いか・えび	牛乳	にんじん	たまねぎ	749
		白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも・上白糖	ホワイトルウ ポタージュ	ほたて小柱 ロースハム	スキムミルク 調理牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ	37.3
4	麦ごはん 牛乳 肉じゃが おかかあえ くだもの(せとか)	精白米・麦	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	751
		じゃがいも・三温糖 黒砂糖 上白糖		花かつお		こまつな さやいんげん	はくさい・切干しだいこん せとか	26.8
5	レーズンパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き コーンスープ	レーズンパン	マヨネーズ	さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ	747
		じゃがいも	サラダ油	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし クリームコーン	32.8
6	ごはん 牛乳 のり佃煮 いりどうふ わけぎのぬた	精白米	ごま油	若どり・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	758
		じゃがいも・三温糖 上白糖		押し豆腐 いか・白みそ	のり佃煮 わかめ	わけぎ・葉ねぎ さやいんげん	はくさい	31.4
7	ごはん 牛乳 若どりの四川だれ 春雨スープ	精白米	油・いりごま	若どり	牛乳	にんじん・青にら	根深ねぎ・しょうが	795
		でん粉・三温糖 緑豆春雨 じゃがいも	ごま油	ベーコン			たまねぎ・きくらげ	25.6
8	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(清見オレンジ)	うどん		豚肉・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	747
		三温糖		油あげ いり大豆・きな粉	牛乳		はくさい 清見オレンジ	33.9
9	ハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ	精白米・じゃがいも	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	772
		マカロニ・上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー		スキムミルク	トマトケチャップ トマトピューレー	キャベツ・とうもろこし	23.1
10	米粉パン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ もち麦入りスープ ヨーグルト	米粉パン	油・サラダ油	あじ・中みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	758
		でん粉・三温糖 もち麦・じゃがいも コーンスターチ			ヨーグルト	こまつな	しょうが・アップルソース はくさい	35.2
11	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜	精白米	ごま油	焼売	牛乳		たまねぎ・キャベツ	747
		でん粉		豚肉・えび うずら卵			たけのこ・きくらげ しょうが	31.2
12	ごはん 牛乳 筑前煮 甘酢あえ くだもの(デコボン)	精白米	いりごま	若どり・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	748
		じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	高野豆腐	ちりめんじゃこ	さやいんげん	れんこん・たけのこ 干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし きゅうり・デコボン	28.2
13	みそラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	中華めん	ごま油	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	767
		じゃがいも	サラダ油	赤みそ ベーコン	ミックスチーズ	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく	36.0
14	ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆ揚げ 即席漬け にらたま汁	精白米	いりごま	いわし	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが	758
		でん粉 じゃがいも	油	卵・豆腐	昆布	青にら	キャベツ だいこん漬 たまねぎ えのきだけ	29.5
15	米粉パン 牛乳 メープルジャム キャロットシチュー ひじきとツナのサラダ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・クリームコーン	764
		メープルジャム じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ ごま油	まぐる油漬	スキムミルク 干ひじき	こまつな	キャベツ	29.3
16	ごはん 牛乳 さわらの塩焼き 切り干し大根の煮つけ ごま汁	精白米	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん・葉ねぎ	切干しだいこん	753
		黒砂糖 じゃがいも	いりごま ねりごま	油あげ 豆腐・中みそ 赤みそ			たまねぎ・はくさい ごぼう	31.5

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。