

令和7年4月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	ごはん 牛乳 若どりの揚げ煮 打ち豆汁	精白米	油	若どり・打ち豆	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	807
		でん粉・三温糖 じゃがいも		油あげ 中みそ・赤みそ				30.0
2	ごはん 牛乳 いり煮 酢のもの	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ・しょうが 干しいたけ キャベツ・もやし	749
		じゃがいも・三温糖 上白糖		がんもどき				28.1
3	しょうゆラーメン 牛乳 カミカミポテト	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	746
		でん粉 じゃがいも	油	大豆	かえりちりめん	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし きくらげ・しょうが	33.1
4	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	精白米	サラダ油	若どり	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	753
		じゃがいも 上白糖	カレールー		牛乳	トマトケチャップ	アップルソース キャベツ・きゅうり	23.4
5	米粉パン 牛乳 いちごジャム 白身魚のオーロラソースあえ ビーンズスープ	米粉パン	油	ホキ・白みそ	牛乳	トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ	756
		いちごミックスジャム でん粉・三温糖 じゃがいも	サラダ油	ベーコン ミックス豆		にんじん チンゲンサイ		33.6
6	ごはん 牛乳 若どりと大根の甘から煮 みそ汁	精白米	サラダ油	若どり・うずら卵	牛乳	さやいんげん	だいこん・しょうが	747
		黒砂糖 じゃがいも		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	31.6
7	ごはん 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	精白米	サラダ油	牛肉・かまぼこ	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	750
		じゃがいも・三温糖		厚あげ	子持ししゃも	さやいんげん	たけのこ・干しいたけ	30.9
8	ミートソースめん 牛乳 甘夏かんサラダ	ソフトめん	サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・セロリー	752
		上白糖	ピーフシチュー		粉チーズ	トマトケチャップ トマトピューレ	マッシュルーム 甘夏柑桔・キャベツ	32.7
9	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め 汁ビーフン	精白米	油	肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	751
		三温糖・でん粉 ビーフン・じゃがいも	ごま油	豚肉		チンゲンサイ	キャベツ・きくらげ	22.6
10	ツナサンド 牛乳 パスタスープ ヨーグルト	米粉パン	マヨネーズ	まぐろ油漬	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ	750
		マカロニ・じゃがいも	サラダ油	若どり	ヨーグルト	こまつな	とうもろこし クリームコーン	31.8
11	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き じゃがいものきんぴら	精白米・麦	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	770
		三温糖 じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	平天		さやいんげん	たけのこ	30.0
12	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	747
		三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖		押し豆腐 大豆・赤みそ ロースハム	茎わかめ	チンゲンサイ	きくらげ・しょうが キャベツ	33.2
13	わかめうどん 牛乳 若草蒸しまん	うどん・米粉		若どり・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	788
		ホットケーキ粉・米粉		かまぼこ	わかめ・昆布 チーズ 調理牛乳		抹茶	31.5
14	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 厚揚げのみそ汁	精白米	油	いわし	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ	758
		でん粉・黒砂糖 じゃがいも		厚あげ 中みそ・赤みそ		青にら	だいこん	28.7
15	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	胚芽パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	747
		白花生豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	ホワイトルー ポタージュ		粉チーズ スキムミルク 調理牛乳	チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし	32.1
16	ごはん 牛乳 納豆 さわらの甘みそかけ 白玉汁	精白米	サラダ油	納豆・さわら	牛乳	にんじん	たまねぎ	764
		上白糖 白玉餅		白みそ 油あげ	昆布		えのきたけ 根深ねぎ	33.0
17	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	精白米・三温糖	ローストアーモンド	若どり・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	770
		上白糖	ごま油	卵・高野豆腐	ちりめんじゃこ 干しひじき	こまつな	キャベツ・もやし	32.6
18	チャーシューめん 牛乳 揚げぎょうざ 一口ゼリー	中華めん	ごま油	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし	764
		オレンジゼリー	油	ぎょうざ		チンゲンサイ	とうもろこし きくらげ・しょうが	34.2

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。