

令和7年5月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう

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	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油 ビーフシチュー	豚肉	スキムミルク 牛乳	トマトケチャップ にんじん トマトピューレー	たまねぎ キャベツ	748
								24.5
2	ココアパン 牛乳 若どりの香草パン粉焼き 豆乳スープ	ココアパン パン粉 じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	若どり 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	755
								34.3
3	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 酢のもの	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 厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ キャベツ・もやし	747
								28.4
4	山菜うどん 牛乳 アーモンドあえ かしわもち	うどん 上白糖 柏餅	ローストアーモンド	若どり・油あげ かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・山菜 根深ねぎ キャベツ・もやし	750
								29.9
5	ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら わかめのみそ汁	精白米 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	さわら・卵 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	せん茶 たまねぎ	761
								31.1
6	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム ミートグラタン マカロニスープ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも・三温糖 マカロニ	サラダ油	豚肉・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	トマトピューレー にんじん・こまつな トマトケチャップ	たまねぎ・なす キャベツ	751
								31.8
7	麦ごはん 牛乳 うま煮 カミカミ小魚 くだもの(河内晩柑)	精白米・麦 じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・平天 花かつお がんもどき	牛乳 細切昆布 かえりちりめん	にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ 河内晩柑 たけのこ・干しいたけ	752
								29.6
8	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ もずくスープ	精白米 じゃがいも・でん粉 でん粉・三温糖	油・ごま油	赤魚 卵 焼豚・豆腐	牛乳 もずく	トマトケチャップ にんじん・青にら	根深ねぎ・しょうが たまねぎ	748
								28.6
9	ホワイトカレーめん 牛乳 チョップドサラダ	ソフトめん 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	サラダ油 ホワイトカレールウ	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・きゅうり えだまめ	776
								32.2
10	玄米ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き 沢煮椀	精白米・玄米	サラダ油 ごま油	若どり・金山寺みそ 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ 根深ねぎ	749
								30.8
11	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ マーレードサラダ	米粉パン じゃがいも・三温糖 マーレード	サラダ油 オリーブオイル	豚肉 荒挽ウインナー 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム 切干しだいこん キャベツ きゅうり	746
								32.3
12	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁 一口ゼリー	精白米 黒砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	サラダ油	豚肉 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん	こんにやく・たまねぎ しょうが だいこん 根深ねぎ	765
								31.9
13	麦ごはん 牛乳 若どりのカレーじょうゆ焼き ひじきの五目煮	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり 平天・がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ だいこん・干しいたけ	807
								33.4
14	かやくうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ	うどん 小麦粉・でん粉	油	若どり・油あげ ちくわ・卵	牛乳 青のり粉 昆布	にんじん	こんにやく・たまねぎ 根深ねぎ だいこん・えのきたけ	752
								32.0
15	ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしのあえもの	精白米 緑豆春雨・三温糖 でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・厚あげ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん・青にら	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが もやし・キャベツ	748
								27.0
16	米粉パン 牛乳 いわしのマリネ ポターージュ	米粉パン でん粉・上白糖 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	油 サラダ油 ポターージュ ホワイトルウ	いわし ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ・レモン果汁 クリームコーン	768
								32.9
17	ごはん 牛乳 いりどうふ 酢みそあえ	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油 いりごま	若どり・卵 押し豆腐 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ こんにやく・だいこん きゅうり	759
								29.1
18	そぼろごはん 牛乳 いももち汁	精白米・三温糖 いももち	サラダ油	若どり・豚肉 油あげ 大豆	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・根深ねぎ とうもろこし・しょうが	755
								26.9
19	コーンラーメン 牛乳 春巻	中華めん 春巻	ごま油 油	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし 根深ねぎ・しょうが きくらげ・とうもろこし	783
								31.6
20	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉	サラダ油 いりごま	若どり・厚あげ 中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ だいこん漬・キャベツ	767
								28.6
21	黒糖パン 牛乳 一口カツ もち麦入りスープ	黒糖パン 小麦粉・パン粉 もち麦・じゃがいも	油 サラダ油	豚肉・卵 ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	758
								34.1

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。