

2020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もち、国際理解を深めよう

No.	献立名	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	自由献立					
2	ご飯、牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます みそ汁	牛乳、あじ、平天、豆腐、油あげ、中みそ、赤みそ	しょうが、さやいんげん、こんにゃく、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、たまねぎ、青にら、だいこん	精白米、サラダ油、三温糖、さつまいも	794	33.5
3	かうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの	牛乳、餅しのだ、若どり、昆布、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、みかん	うどん、三温糖、上白糖、ローストアーモンド	809	29.0
4	ご飯 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	牛乳、えび、豚肉、厚あげ、大豆、赤みそ、茎わかめ、ロースハム	きくらげ、たまねぎ、たけのこ、にんにく、チンゲンサイ、だいこん、しょうが、にんじん、キャベツ	精白米、でん粉、ごま油、三温糖、緑豆春雨、上白糖	801	31.4
5	米粉パン、いちじくジャム 牛乳 チキンカツ マカロニスープ、ミニトマト	牛乳、卵、若どり	こまつな、とうもろこし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ミニトマト	米粉パン、いちじくジャム、パン粉油、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	829	32.1
6	菜めし 牛乳 さわらの幽庵焼き 豚汁	牛乳、花かつお、ちりめんじゃこ、さわら、中みそ、油あげ、豚肉、赤みそ	みずな、こまつな、ゆず、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、はくさい、だいこん	精白米、上白糖、サラダ油、いりごま、ごま油、さつまいも	853	36.9
7	ホワイトカレーめん 牛乳 コールスローサラダ くだもの	牛乳、スキムミルク、牛肉	にんにく、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、りんご	ソフトめん、サラダ油、ホワイトカレー、じゃがいも、上白糖	856	31.5
8	ご飯、ふりかけ 牛乳 焼きししゃも いりどり	牛乳、ふりかけ、子持ししゃも、若どり、平天	干しいたけ、さやいんげん、しょうが、たけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん	精白米、サラダ油、三温糖、いりごま、さといも	794	29.9
9	照り焼きフィッシュバーガー 牛乳 白菜スープ ヨーグルト	牛乳、ホキ、ベーコン、ヨーグルト	キャベツ、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし	丸パン、油、黒砂糖、でん粉、サラダ油、じゃがいも	799	34.2
10	コストカリライス 牛乳 セサミサラダ	牛乳、粉チーズ、若どり、茎わかめ、大豆	トマトケチャップ、トマト、マッシュルーム、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし	精白米、コーンスターチ、ひよこ豆、オリーブオイル、ごま油、上白糖、サラダ油、いりごま、じゃがいも	806	25.3
11	麦ご飯、牛乳 さけの塩こうじ焼き おひたし 根菜のみそ汁	牛乳、さけ、油あげ、赤みそ、中みそ、豆腐	しょうが、もやし、キャベツ、こまつな、葉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	精白米、麦、塩こうじ、サラダ油、上白糖、じゃがいも	790	30.4
12	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみがらめ	牛乳、厚あげ、卵、若どり、昆布、かえりちりめん	根深ねぎ、にんじん、しめじ、たまねぎ、はくさい	うどん、油、くるみ、さつまいも、三温糖	805	30.0
13	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの	牛乳、げたミンチ、油あげ、ちくわ、白みそ、干ひじき、豆腐	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、葉ねぎ、ほうれんそう、こんにゃく、ぼんかん	精白米、でん粉、三温糖、ごま油、サラダ油、さといも、上白糖、いりごま	793	30.9
14 (※1)	レーズンパン 牛乳 ムサカ ビーンズスープ	牛乳、卵、ヨーグルト、大豆、牛肉、ベーコン	にんにく、パセリ、トマトケチャップ、トマトピューレー、なす、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、にんじん	レーズンパン、三温糖、オリーブオイル、じゃがいも、サラダ油、ミックス豆	822	32.5
15	ご飯 牛乳 いかのチリソース 汁ピーフン	牛乳、いか、焼豚	しょうが、トマトケチャップ、たまねぎ、にんにく、きくらげ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	精白米、三温糖、サラダ油、油、でん粉、ごま油、ピーフン、じゃがいも	796	27.0
16 (※2)	麦ご飯、手作り青菜ふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	牛乳、ちりめんじゃこ、花かつお、焼き豆腐、牛肉	こまつな、しょうが、根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、りんご	精白米、麦、三温糖、強力粉、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油	800	30.3
17 (※1)	海鮮あんかけそば 牛乳 春巻 くだもの	牛乳、うずら卵、えび、いか、春巻	チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ネーブル	中華めん、ごま油、でん粉、油	830	33.5
18 (※1)	ご飯、韓国のに 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	牛乳、韓国味付けのに、さわら、赤みそ、中みそ、豚肉、押し豆腐	根深ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、青にら、にんじん、たまねぎ、もやし、白菜キムチ	精白米、サラダ油、ごま油、いりごま、じゃがいも、トック	825	33.8
19	バターロールパン 牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	牛乳、スキムミルク、若どり、粉チーズ	たまねぎ、フロコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、だいこん	バターロールパン、ホワイトルウ、サラダ油、白花豆&白いんげん豆ペースト、じゃがいも、ポターージュ、上白糖	852	30.5

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

学校給食週間で（献立No. 14～18）には本週間にちなみ、「岡山市の国際友好交流都市の料理（※1）」や「地場産物（※2）」等を取り入れて給食を実施します。