

2020年2月 中学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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	麦ご飯、牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	牛乳、いわし、大豆、油あげ、ちくわ、中みそ	しょうが、葉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん	精白米、麦、でん粉、黒砂糖、油、さといも	826	29.5
2	ご飯、カミカミ佃煮 牛乳 うま煮 くだもの	牛乳、花かつお、細切昆布、かえりちりめん、牛肉、がんもどき	さやいんげん、たけのこ、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、いよかん	精白米、いりごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも	817	32.1
3	五目うどん 牛乳 フルーツ蒸しまん	牛乳、昆布、油あげ、かまぼこ、若どり	はくさい、葉ねぎ、干しいたけ、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、クリスタルアップル、ドライパイ	うどん、米粉、ホットケーキ粉	818	28.4
4	手巻きずし 牛乳 赤だし	牛乳、いか、まぐろ油漬、手巻きのみり、チキンウインナー、赤だしみそ、豆腐、赤みそ	キャベツ、ちらしずしの具、にんじん、たまねぎ、だいこん、青にら	精白米、でん粉、マヨネーズ、油、白玉麩、じゃがいも	837	30.4
5	米粉パン、牛乳 さけのムニエル スバゲティソテー	牛乳、さけ、粉チーズ、ベーコン	にんにく、トマトケチャップ、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	米粉パン、小麦粉、サラダ油、スパゲティ	804	38.3
6	ご飯、牛乳 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ ゆばのすまし汁	牛乳、ぶり、昆布、ゆば、豆腐	ほうれんそう、はくさい、菜の花、みつば、たまねぎ、にんじん	精白米、サラダ油、三温糖、上白糖、じゃがいも	798	32.7
7	高菜ラーメン、牛乳 いもかりんとう くだもの	牛乳、豚肉	しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、きくらげ、高菜漬、にんにく、はくさい、にんじん、もやし、りんご	中華めん、ごま油、ローストアーモンド、油、三温糖、さつまいも	847	30.8
8	ご飯、牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	牛乳、牛肉、干ひじき、大豆、厚あげ、平天、ちりめんじゃこ	ごぼう、干しいたけ、こんにゃく、さやいんげん、れんこん、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	精白米、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油、上白糖	808	31.1
9	米粉パン おかやましのいちごジャム、牛乳 カップオムレツ ペーコンスープ	牛乳、卵、大豆、若どり、豚肉、ベーコン	トマトケチャップ、たまねぎ、パセリ、とうもろこし、はくさい、にんじん、チンゲンサイ	米粉パン、いちごジャム、じゃがいも、上白糖、サラダ油、マカロニ	794	33.3
10	ご飯、牛乳 みそおでん おかかあえ くだもの	牛乳、若どり、平天、がんもどき、角切昆布、赤だしみそ、花かつお	こんにゃく、にんじん、だいこん、さやいんげん、キャベツ、切干しいんこ、こまつな、いよかん	精白米、さといも、サラダ油、黒砂糖	800	30.3
11	ご飯、牛乳 赤魚の四川だれかけ ワンタンスープ	牛乳、赤魚、豚肉	しょうが、根深ねぎ、もやし、きくらげ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	精白米、三温糖、でん粉、油、いりごま、ごま油、じゃがいも、ワンタン皮	793	29.6
12	ハッシュドビーフめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	牛乳、牛肉、ミニウインナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマトケチャップ、セロリー、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし	ソフトめん、ビーフシチュー、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、上白糖	845	32.6
13	麦ご飯、牛乳 さわらの南部焼き 吉野煮	牛乳、さわら、若どり、うずら卵、厚あげ	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、さやいんげん	精白米、麦、いりごま、サラダ油、上白糖、三温糖、くず粉、さといも	817	34.9
14	黒糖パン、牛乳 ポトフ 白菜サラダ ヨーグルト	牛乳、豚肉、荒挽ウインナー、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリー、パセリ、だいこん、はくさい、ほうれんそう、とうもろこし	黒糖パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖	799	32.5
15	ご飯 牛乳 白身魚の薬味あえ 若どりのかす汁	牛乳、ホキ、油あげ、中みそ、白みそ、若どり	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、はくさい、ごぼう、こんにゃく、だいこん	精白米、三温糖、いりごま、油、でん粉、さといも	818	31.4
16	キムチラーメン、牛乳 チヂミ くだもの	牛乳、中みそ、豚肉、赤みそ、干あみ卵、いか	にんにく、チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、白菜キムチ、きくらげ、青にら、きん	中華めん、ごま油、米粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油	843	36.1
17	玄米ご飯、牛乳 ちゃんこ 切干大根のはりはり漬け	牛乳、焼き豆腐、油あげ、若どり、若どり	根深ねぎ、しめじ、はくさい、しょうが、にんじん、みつば、切干しいんこ	精白米、玄米、さといも、三温糖、くず切り、でん粉、いりごま、上白糖	804	28.8
18	米粉パン、牛乳 ※ 救給カレー 魚肉ソーセージ 野菜スープ	牛乳、魚肉ソーセージ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん	米粉パン、救給カレー、サラダ油、じゃがいも	793	22.1

防災給食を実施します。

岡山市では本年度より、先行実施の学校を含め、全小・中学校において防災給食を実施します。中学校の基本献立では2月、小学校の基本献立では3月を予定しています。

1. 目的

- ・救給カレー（非常食）を「食べる」体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができるようにする。
- ・災害時の食事に関心を持ち、防災意識を高める。

2. 救給カレー（スプーン付き）とは

- ・全国の栄養教諭・学校栄養職員が、成長期の子どもたちのために安全で、栄養のバランスを考えて開発したカレーライス。（1食150g）
- ・水や湯を注ぐことなく、袋をあけて、スプーンで軽くませ、そのまま食べることができる。
- ・アレルギー特定原材料等27品目すべてを使用していません。

