

令和2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	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群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	自由献立								
2	チャーシューめん 牛乳 カミカミボテト	豚肉, 焼豚, 大豆	牛乳, かえりちりめん	青にら, にんじん	にんにく, しょうが, きくらげ, もやし, たまねぎ	中華めん, でん粉, じゃがいも	ごま油, 油	828	35.3
3	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ミニトマト	若どり	牛乳, スキムミルク	にんじん, トマト ケチャップ, ミニ トマト	アップルソース, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり	精白米, じゃがいも, 上白糖	カレールウ, サラ ダ油	804	23.5
4	黒糖パン 牛乳 さけのムニエル 豆と野菜スープ	さけ, ベーコン	牛乳	こまつな, にんじん	キャベツ, たまねぎ	黒糖パン, 小麦粉, じゃがいも, ひよ こ豆	サラダ油	794	33.8
5	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	赤みそ, 豚肉, 大豆, 押し豆腐, えび, ローソム	牛乳, 茎わかめ	にんじん, チンゲン サイ	しょうが, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, にんにく, きゅうり, キャベツ	精白米, でん粉, 三温糖, 上白糖, 緑豆春雨	ごま油	813	35.0
6	赤飯, ごま塩 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物 くだもの	かまぼこ, 厚あげ 牛肉	牛乳, 子持ししゃも	さやえんどう, に んじん	干しいたけ, た けのこ, たまねぎ, こんにゃく, いち ご	赤飯, ごま塩, で ん粉, 三温糖, じゃがいも	サラダ油	862	33.6
7	山菜うどん 牛乳 若草蒸しまん	平天, 若どり, か まぼこ	牛乳, 昆布, チーズ	葉ねぎ, にんじん	山菜, たまねぎ, はくさい	うどん, ホット ケーキ粉, 米粉		819	30.4
8	麦ご飯 手作り青菜ふりかけ 牛乳 白身魚の香りあえ 厚揚げのみそ汁	花かつお, ホキ, 赤みそ, 中みそ, 厚あげ	牛乳, ちりめん じゃこ	こまつな, 青にら にんじん	しょうが, レモン 果汁, たまねぎ	精白米, 麦, 三温 糖, でん粉, じゃ がいも	油	801	34.4
9	米粉パン クリームチーズ 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	大豆, 豚肉, 荒挽 ウインナー	牛乳, ソフトチ ーズ	トマトケチャッ プ, にんじん, さ やいんげん	マッシュルーム, たまねぎ, 黄桃缶, パインチビット みかん缶	米粉パン, 三温糖, じゃがいも, カッ トゼリー	サラダ油	827	33.7
10	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	若どり, 卵, ちく わ, 高野豆腐	牛乳, 干ひじき, ちりめんじゃこ	にんじん, 葉ねぎ, こまつな	たまねぎ, キャベ ツ, もやし	精白米, 三温糖, 上白糖, ロースト アーモンド	ごま油	803	32.7
11	ご飯 納豆 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁	納豆, 白みそ, さ わら, 豆腐	牛乳	さやえんどう, に んじん	さんしょう, えの きたけ, たまねぎ	精白米, 上白糖, じゃがいも, 生麩	サラダ油	807	35.5
12	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	大豆, 牛肉	牛乳, 粉チーズ	トマトピュー レー, トマトケ チャップ, にんじ ん, ピーマン	たまねぎ, セロ リー, マッシュ ルーム, にんに く, キャベツ, と うもろこし	ソフトめん, じゃ がいも, 上白糖	ビーフシチュー, サラダ油	837	32.5
13	ご飯 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	赤魚, 豚肉	牛乳	チンゲンサイ, に んじん	根深ねぎ, しょう が, きくらげ, た けのこ, キャベツ, たまねぎ, もやし	精白米, でん粉, 三温糖, じゃがい も	油, ごま油	795	30.7
14	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	まぐろ油漬, 若ど り	牛乳, ブルーン ヨーグルト	こまつな, にんじ ん	キャベツ, とうも ろこし, たまねぎ	米粉パン, じゃが いも, マカロニ	マヨネーズ	808	30.4
15	麦ご飯 牛乳 若どりと大根の甘から煮 キャベツのみそ汁	うずら卵, 若どり 豆腐, 中みそ, 赤 みそ, 油あげ	牛乳	葉ねぎ, にんじん	しょうが, だいご ん, キャベツ, た まねぎ	精白米, 麦, 黒砂 糖, じゃがいも	サラダ油	813	31.4
16	ご飯 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き じゃがいものきんぴら ミニトマト	あじ, 平天, 焼豚	牛乳	さやいんげん, に んじん, ミニトマ ト	しょうが, ごぼう こんにゃく, たけ のこ	精白米, 三温糖, いりごま, じゃが いも	サラダ油, ごま油	797	32.0
17	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ くだもの	中みそ, 豚肉, 厚 あげ	牛乳, ちりめん じゃこ	青にら, にんじん チンゲンサイ	にんにく, もやし きくらげ, たまね ぎ, 根深ねぎ, 白 菜キムチ, キャベ ツ, 美生柑	精白米, でん粉, 三温糖, 上白糖, いりごま, じゃが いも	ごま油	813	31.3