

令和2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って食べよう

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		
4	さげご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	紅鮭フレーク, 卵 ちくわ, 赤だし みそ, 赤みそ, 豆腐	牛乳, 青のり粉	さやいんげん, 青 にら, にんじん	だいこん漬, えの きたけ, たまねぎ	精白米, いりご ま, でん粉, 小麦 粉, じゃがいも	油	803	28.3
5	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの くだもの	厚あげ, 若どり, 豚肉	牛乳, さくらえび	にんじん	干しいたけ, ア ラスカ, たまねぎ キャベツ, もや し, 美生柑	精白米, 黒砂糖, でん粉, じゃがい も, 上白糖	サラダ油	812	29.5
6	きつねうどん 牛乳 こまつなのおひたし わらびもち	かまぼこ, 若どり すしあげ	牛乳, 昆布	葉ねぎ, にんじん こまつな	えのきたけ, たま ねぎ, 切干しい ごん, キャベツ	うどん, 三温糖, 上白糖, わらびも ち		816	29.0
7	ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨スープ くだもの	赤みそ, 豚肉, ベーコン	牛乳	ピーマン, 青にら にんじん	しょうが, にんに く, 根深ねぎ, た けのこ, キャベツ たまねぎ, きくら げ, 冷凍みかん	精白米, 三温糖, いりごま, じゃが いも, 緑豆春雨	ごま油	795	28.4
8	米粉パン 牛乳 あじのマリネ ペンネと野菜のソテー	あじ, 荒挽ウイン ナー	牛乳	赤ピーマン, トマ トケチャップ, チ ンゲンサイ, にん じん	たまねぎ, レモン 果汁, 黄ピーマン エリンギ, キャベ ツ, とうもろこし	米粉パン, でん粉 上白糖, じゃがい も, マカロニ	油, サラダ油	808	34.0
9	麦ご飯 牛乳 若どりのねぎ塩焼き アーモンドあえ 大根のおろしみそ汁	若どり, 赤みそ, 中みそ, 油あげ, 豆腐	牛乳	葉ねぎ, こまつな にんじん, 青にら	しょうが, キャベ ツ, もやし, だい ごん, たまねぎ	精白米, 麦, ロー ストアーモンド, 上白糖, じゃがい も	サラダ油	813	31.5
10	ご飯 牛乳 うま煮 煮干しのり味 ミニトマト	牛肉, 平天, がん もどき	牛乳, かえりちり めん, 青のり粉	にんじん, さやい んげん, ミニトマ ト	干しいたけ, た けのこ, たまねぎ こんにゃく	精白米, じゃがい も, 三温糖, 上白 糖	サラダ油	803	31.4
11	シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	ペビーホタテ貝, 白いか, えび, ベーコン	牛乳, スキムミル ク	にんじん, パセリ	とうもろこし, マッシュルーム, たまねぎ, キャベ ツ	ソフトめん, 小麦 粉, じゃがいも, 上白糖	バター, 生クリー ム, サラダ油	854	34.3
12	豆ご飯 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀 くだもの	卵, さわら, 豚肉, 油あげ	牛乳, 昆布	みつば, にんじん	グリーンピース, 干 しいたけ, ごぼ う, だいごん, た まねぎ, 美生柑	精白米, 小麦粉	油, ごま油	805	32.6
13	レーズンパン 牛乳 ミートグラタン コーンスープ	大豆, 豚肉, ベー コン	牛乳, ミックス チーズ	トマトケチャッ プ, トマトピュー レー, チンゲンサ イ, にんじん	にんにく, マッ シュルーム, な す, たまねぎ, と うもろこし, とう もろこし, キャベ ツ	レーズンパン, 三 温糖, じゃがいも	サラダ油	804	31.9
14	ご飯, ふりかけ 牛乳 いりどうふ 酢みそあえ	押し豆腐, 卵, 若 どり, 白みそ	牛乳	にんじん, こまつ な	ふりかけ, 干し いたけ, たまねぎ きゅうり, だいご ん, こんにゃく	精白米, 三温糖, じゃがいも, 上白 糖, いりごま	ごま油	803	28.7
15	玄米ご飯 牛乳 白身魚のごまがらめ いももち汁	ホキ, 油あげ	牛乳	葉ねぎ, にんじん	だいごん, たまね ぎ, ごぼう	精白米, 玄米, い りごま, 三温糖, でん粉, いももち	油	814	27.7
16	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの	赤みそ, 豚肉, 中 みそ, 大豆, 焼豚	牛乳	にんじん, チンゲ ンサイ	キャベツ, たまね ぎ, もやし, たけ のこ, きくらげ, 根深ねぎ, にんに く, しょうが, 冷 凍みかん	中華めん, でん 粉, 三温糖, じゃ がいも, 上白糖	ごま油, サラダ油	834	36.4
17	麦ご飯 牛乳 たちうおの塩焼き 大豆のいそ煮	たちうお, 牛肉, 大豆, 平天	牛乳, 干ひじき	にんじん, さやい んげん	こんにゃく, ごぼ う, 干しいたけ	精白米, 麦, じゃ がいも, 黒砂糖	サラダ油	852	32.0
18	ハムサンド 牛乳 チーズスープ くだもの	ロースハム, 卵, 若どり	牛乳, 粉チーズ	にんじん, こまつ な	キャベツ, たまね ぎ, とうもろこし 冷凍ピーチ	丸パン, パン粉, じゃがいも	マヨネーズ, サラ ダ油	791	33.2