

令和2年9月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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	ライス、牛乳 チリコンカン マカロニサラダ ドリンクヨーグルト	牛肉	牛乳、ドリンク ヨーグルト	トマトケチャッ プ、にんじん	にんにく、マッシュ ルーム、たまねぎ、 キャベツ	精白米、パン粉、 じゃがいも、ひよ こ豆、金時豆、上 白糖、マカロニ	サラダ油	843	29.0
2	サラダ中華めん、牛乳 えびとさつまいものごまがらめ ミニトマト	大豆	牛乳、荳わかめ、 ちりめんじゃ こ、えび唐揚	にんじん、ミニ トマト	とうもろこし、きく らげ、きゅうり もや し	中華めん、でん粉 さつまいも、三温 糖	油、いりごま	809	33.9
3	ご飯、牛乳 さんまの香味焼き みそ汁	さんま、赤みそ、 中みそ、豆腐、油 あげ	牛乳、わかめ	葉ねぎ、青にら、 にんじん	しょうが、たまねぎ、 キャベツ	精白米、じゃがい も	いりごま、サラ ダ油	833	29.3
4	ミニバターロールパン、牛乳 救給カレー、魚肉ソーセージ ミックスフルーツ	魚肉ソーセージ	牛乳		みかん缶、冬瓜シッ ク、パイナップル、 黄桃缶	バターロールパ ン、救給カレー、 カットゼリー		830	19.8
5	ご飯、牛乳 肉じゃがが 大根のおかかあえ	牛肉、厚あげ、花 かつお	牛乳	にんじん	えだまめ、たまねぎ、 こんにゃく、だいこ ん、キャベツ	精白米、三温糖、 じゃがいも、上白 糖	サラダ油	815	28.3
6	麦ご飯、じゃことピーマンのふりかけ 牛乳 さわらの梅みそ焼き、きんぴら	中みそ、さわら、 平天、豚肉	牛乳、ちりめん じゃこ	ピーマン、さや いんげん、にん じん	しょうが、ねり梅 た けのこ、こんにゃく、 ごぼう	精白米、麦、三温 糖、じゃがいも	サラダ油、ごま 油	796	35.7
7	あっさりうどん、牛乳 テンペ入りかきあげ、ゆかりあえ わらびもち	卵、いか、テンペ リ	牛乳、きざみの り、干ひじき	葉ねぎ、にんじ ん かぼちゃ	しょうが、たまねぎ、 にがうり、キャベツ、 ゆかり	うどん、でん粉、 米粉、小麦粉、わ らびもち	いりごま、油	812	25.3
8	豚キムチ丼 牛乳 冬瓜のナムル くだもの	中みそ、厚あげ、 豚肉	牛乳	青にら、チンゲ ンサイ、にんじ ん	にんにく、たまねぎ、 白菜キムチ、もやし、 きくらげ きゅうり、 キャベツ、とうがん、 なし	精白米、三温糖、 でん粉、上白糖、 じゃがいも	ごま油、いりご ま	808	29.2
9	米粉パン、マーマレード 牛乳 さけのマスタードソースかけ スパゲティソテー	さけ、ベーコン	牛乳	ピーマン、にん じん	レモン果汁、たまね ぎ、にんにく、しめ じ、キャベツ とうも ろこし	米粉パン、マーマ レード、スパゲ ティ	生クリーム、サラ ダ油、オリー ブオイル	823	37.8
10	ご飯、牛乳 豚肉のしょうが炒め 白玉汁	豚肉、油あげ、か まぼこ	牛乳、昆布	ピーマン、こま つな、にんじん	しょうが、ごぼう こ んにゃく、たまねぎ	精白米、黒砂糖、 白玉餅	サラダ油	803	30.5
11	麦ご飯、牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 くだもの	若どり	牛乳、子持し しゃも	かぼちゃ、にん じん	こんにゃく、たまね ぎ、えだまめ、しょう が、冷凍みかん	精白米、麦、でん 粉、じゃがいも、 三温糖	油、サラダ油	813	25.8
12	コーンラーメン 牛乳 蒸しえびしゅうまい くだもの	焼豚、豚肉、海老 しゅうまい	牛乳	葉ねぎ、にんじ ん	しょうが、にんにく、 もやし、きくらげ、 キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、ぶど う	中華めん	ごま油	796	33.9
13	ご飯 ひじき佃煮 牛乳 いり煮 香りあえ	がんとどき、若 どり	牛乳、しそひじ き	さやいんげん、 にんじん	しょうが、たけのこ、 ごぼう、こんにゃく、 干しいたけ、切干 しだいこん、キャベ ツ、きゅうり、レモン 果汁	精白米、三温糖、 じゃがいも、上白 糖	サラダ油	801	26.9
14	レーズンパン 牛乳 白身魚のハーブフライ ミネストローネ	ホキ、卵、ベーコ ン	牛乳	パセリ、トマト ピューレー、ト マト にんじん	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、セロリー	レーズンパン、パ ン粉、小麦粉、 じゃがいも、マカ ロニ	油、オリーブオ イル	819	34.2
15	ミートソースめん 牛乳 ごぼうサラダ	豚肉、大豆	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	たまねぎ、セロリー、 マッシュルーム、に んにく、とうもろこ し、ごぼう、キャベツ	ソフトめん、じゃ がいも、上白糖	ピーフシ チュー、サラダ 油、いりごま	844	33.9
16	ご飯、牛乳 若どりの照り焼き おひたし ゆばのすまし汁	若どり、ゆば、豆 腐	牛乳	こまつな、にん じん、みつば	もやし、キャベツ た まねぎ、えのきたけ	精白米、三温糖、 上白糖、じゃがい も	サラダ油	792	30.4
17	米粉パン、牛乳 あじのマリネ かぼちゃスープ くだもの	あじ、豆乳、ベー コン	牛乳	赤ピーマン、かほ ちゃ、チンゲンサ イ、かぼちゃペ ースト、にんじん	たまねぎ、レモン果 汁、黄ピーマン 冷凍 ピーチ	米粉パン、上白糖 でん粉、コーン スターチ、じゃがい も	油、サラダ油	823	35.6
18	ツナそぼろご飯 牛乳 秋なすのみそ汁	まぐろ油漬、中 みそ、赤みそ、豆 腐、油あげ	牛乳	さやいんげん、 にんじん、こま つな	しょうが、とうもろ こし、ごぼう、たまね ぎ、なす	精白米、三温糖、 じゃがいも	サラダ油	813	28.2
19	ご飯、牛乳 大豆のいそ煮 きゅうりの酢のもの くだもの	大豆、厚あげ、平 天、牛肉	牛乳、干ひじき、 ちりめんじゃこ	さやいんげん、 にんじん	干しいたけ、ごぼ う、こんにゃく、キャ ベツ、きゅうり、冷凍 みかん	精白米、黒砂糖、 じゃがいも、上白 糖	サラダ油	813	30.4
20	わかめうどん、牛乳 さよりの天ぷら アーモンドあえ	油あげ、若どり、 卵、さより	牛乳、わかめ	葉ねぎ、にんじ ん こまつな	はくさい、たまねぎ、 えのきたけ、キャベ ツ、もやし	うどん、でん粉、 小麦粉、上白糖	油、ロースト アーモンド	816	31.2