

令和2年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 秋の味覚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		
1	ご飯、牛乳 回鍋肉 春雨スープ 月見ゼリー	赤みそ、豚肉、 ベーコン	牛乳	ピーマン、青にら、 にんじん	にんにく、しょうが、 根深ねぎ、たけのこ、 キャベツ、たまねぎ、 きくらげ	精白米、三温糖、 じゃがいも、緑豆春 雨、月見ゼリー	ごま油、サラダ 油	811	26.8
2	胚芽パン、牛乳 白花豆のトマト煮 フレンチサラダ、チーズ	荒挽ウイン ナー、若どり	牛乳、角チーズ	さやいんげん、にん じん、トマトケ チャップ、トマト	マッシュルーム、たま ねぎ、きゅうり、とう もろこし、キャベツ	胚芽パン、三温糖 じゃがいも、白花 豆、上白糖	サラダ油	816	32.2
3	麦ご飯、牛乳 さんまの薬味だれかけ 豚汁	さんま、豚肉、油 あげ、赤みそ、中 みそ	牛乳	葉ねぎ、にんじん	にんにく、根深ねぎ、 しょうが、はくさい、 たまねぎ、ごぼう	精白米、麦、三温糖、 しょうが、はくさい、 さつまいも	サラダ油、ごま 油	844	29.8
4	ご飯、牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの	焼き豆腐、牛肉	牛乳	にんじん、みつば	ごぼう、根深ねぎ、た まねぎ、こんにゃく、 はくさい、切干しだい こん、なし	精白米、三温糖、黒 砂糖、じゃがいも、 強力麩、上白糖	サラダ油、いり ごま	825	27.5
5	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	豚肉、いか、え び、うずら卵、 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ、にん じん	しょうが、にんにく、 きくらげ、もやし、た けのこ、たまねぎ、 キャベツ、えだまめ	中華めん、でん粉、 上白糖、じゃがいも	ごま油、サラダ 油、いりごま	786	38.1
6	ご飯、牛乳 さけの塩こうじ焼き、のっぺい くだもの	さけ、若どり、厚 あげ、ちくわ	牛乳	さやいんげん、にん じん	しめじ、だいこん、こ んにゃく、ごぼう、ご どう	精白米、塩こうじ、 三温糖、でん粉、さ といも	サラダ油、ごま 油	829	32.2
7	米粉パン、ブルーベリージャム 牛乳 グラタン 野菜スープ	若どり	牛乳、ミックス チーズ	にんじん、パセリ こまつな	たまねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ、と うもろこし	米粉パン、ブルーベ リージャム、パン粉、マカ ロニ、じゃがいも、 白花豆&白いんげ ん豆ペースト	ポタージュ、ホ ワイトルウ、サ ラダ油	816	30.1
8	ちらしずし 牛乳 さわらの天ぷら すまし汁	高野豆腐、えび、 さわら、卵、かま ぼこ	牛乳、昆布	にんじん、みつば	干しいたけ、ちらし ずしの具、かんびよ う、たまねぎ、えのき たけ	精白米、三温糖、小 麦粉、じゃがいも	油	838	34.1
9	ご飯、手作り青菜ふりかけ 牛乳 うま煮 くだもの	花かつお、がん もどき、平天、牛 肉	牛乳、ちりめん じゃこ	こまつな、にんじん	しょうが、干しいた け、たまねぎ、こんに ゃく、たけのこ、りん ご	精白米、三温糖、 じゃがいも	サラダ油	803	29.9
10	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいも	油あげ、若どり	牛乳、昆布	葉ねぎ、にんじん	まいたけ、しめじ、は くさい、たまねぎ、生 しいたけ、もやし、 キャベツ	うどん、上白糖、さ つまいも	いりごま	794	26.4
11	ご飯、牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	赤みそ、押し豆 腐、豚肉、大豆、 ロースハム	牛乳、茎わかめ	ピーマン、にんじん	しょうが、にんにく、 きくらげ、たけのこ、 たまねぎ、キャベツ	精白米、三温糖、で ん粉、上白糖、緑豆 春雨	ごま油	801	32.3
12	米粉パン、牛乳 白身魚のオーロラソースあえ 豆と野菜のスープ くだもの	白みそ、白糸だ ら、ベーコン	牛乳	パセリ、トマトケ チャップ、こまつ な、にんじん	たまねぎ、みかん	米粉パン、でん粉、 三温糖、じゃがい も、ひよこ豆	サラダ油、油	795	33.5
13	麦ご飯、牛乳 若どりの金山寺みそ焼き いもち汁	若どり、金山寺 みそ、油あげ	牛乳	葉ねぎ、にんじん	しょうが、根深ねぎ、 はくさい、たまねぎ、 ごぼう	精白米、麦、いもも ち	サラダ油	821	29.0
14	ご飯、牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	さんま、平天	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、たけのこ、 ごぼう、こんにゃく	精白米、黒砂糖、三 温糖、じゃがいも	ごま油、いりご ま	838	27.8
15	ホワイトカレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	豚肉、たこ	牛乳、スキムミ ルク、わかめ	にんじん、チンゲン サイ	にんにく、たまねぎ、 とうもろこし、キャベ ツ	ソフトめん、白花豆 &白いんげん豆ペー スト、じゃがいも、上 白糖	ホワイトカレ ールウ、サラダ油	822	33.2
16	ご飯、牛乳 親子煮、いそあえ くだもの	卵、若どり、高野 豆腐	牛乳、細切昆布	にんじん、さやいん げん	干しいたけ、たまね ぎ、キャベツ、りんご	精白米、三温糖、 じゃがいも	サラダ油	801	28.4
17	焼きそばサンド、牛乳 豆腐スープ くだもの	豚肉、花かつお、 豆腐、ベーコン	牛乳、青のり粉	葉ねぎ、にんじん こまつな	つけしょうが、キャベ ツ、たまねぎ、みかん	米粉パン、乾めん、 じゃがいも	サラダ油	798	30.4
18	ご飯、のり佃煮、牛乳 若どりの甘から煮 打ち豆	若どり、赤みそ、 中みそ、油あげ、 打ち豆	牛乳、のり佃煮、 わかめ	ピーマン、葉ねぎ にんじん	ごぼう、こんにゃく、 たまねぎ、だいこん	精白米、でん粉、黒 砂糖、じゃがいも	サラダ油	817	29.0
19	ライス、牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛肉	牛乳、スキムミ ルク、サワーク リーム	トマトケチャップ、 トマトピューレー、 にんじん、パセリ	たまねぎ、にんにく、 マッシュルーム、とう もろこし、きゅうり、 キャベツ	精白米、上白糖、 じゃがいも	ビーフシ チュー、ハヤシ ルウ、サラダ油、 マヨネーズ	847	24.4
20	しょうゆラーメン 牛乳 鮭ボールの甘酢炒め くだもの	豚肉、鮭ボール	牛乳	にんじん、チンゲン サイ、ピーマン	たまねぎ、はくさい、 もやし、きくらげ、に んにく、しょうが、た けのこ、みかん	中華めん、でん粉、 三温糖	ごま油、油	818	34.8
21	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	あなご、卵、ちく わ	牛乳、干ひじき、 ちりめんじゃこ	葉ねぎ、にんじん こまつな	えのきたけ、ごぼう、 もやし、キャベツ	精白米、上白糖	サラダ油、ロー ーストアーモン ド、ごま油	799	31.2
22	黒糖パン、牛乳 白身魚のベーコン巻き マカロニスープ、ヨーグルト	ベーコン、ホキ、 若どり	牛乳、ブルー ンヨーグルト	ほうれんそう、にん じん	とうもろこし、たまね ぎ	黒糖パン、マカロ ニ、じゃがいも	オリーブオイ ル、サラダ油	802	36.0