

令和2年12月 中学校 基本献立 献立表  
献立指導計画(月目標) 冬の食事について考えよう

No	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	トマトピラフ 牛乳 若どりの香草パン粉焼き 豆乳スープ	若どり ベーコン・豆乳	牛乳	トマトピラフの具 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	精白米 パン粉 じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	810
								29.6
2	カレーなんばん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ くだもの(あたごなし)	豚肉・油あげ 花かつお	牛乳	ごまつな・にんじん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ キャベツ・切干しだいこん なし	うどん 上白糖・でん粉	サラダ油 和風カレールウ カレールウ	806
								31.6
3	ごはん 牛乳 みそおでん 水菜の即席漬け	若どり・平天 がんとどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん みずな	こんにゃく・だいこん キャベツ・だいこん漬	精白米 さといも・三温糖	サラダ油 いりごま	804
								31.6
4	フィッシュフライサンド(魚・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ くだもの(みかん早生)	さけ・卵	牛乳	にんじん・ごまつな	キャベツ たまねぎ・ほうさい みかん	米粉パン 小麦粉・パン粉 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	油・タルタルソース サラダ油	828
								36.6
5	麦ごはん 牛乳 松風焼き さつまい	絞豆腐 まぐろ油漬・卵 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干しいたけ だいこん・ごぼう・しめじ	精白米・麦 三温糖 さつまいも	ごま油・いりごま	859
								33.0
6	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 ゆず香あえ	牛肉・平天 大豆・厚あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく ごぼう・れんこん だいこん・ゆず	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	810
								28.6
7	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	豚肉・いか・えび ベビーホタテ貝 中みそ・赤みそ 焼豚	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・もやし とうもろこし・根深ねぎ にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油・バター サラダ油	855
								38.8
8	ごはん 牛乳 白身魚のごまがらめ けんちん汁 くだもの(みかん早生)	ホキ 絞豆腐・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ みかん	精白米 でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま ごま油	834
								31.5
9	米粉パン 牛乳 りんごジャム ボルシチ レモンサラダ	牛肉	牛乳 粉チーズ サワークリーム	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・かぶ マッシュルーム キャベツ・レモン	米粉パン りんごジャム じゃがいも 上白糖	ピーフシチュー サラダ油	821
								28.5
10	麦ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 にらたま汁	若どり 卵・豆腐	牛乳	にんじん・青にら	ごぼう・えだまめ たまねぎ・えのきたけ	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油・いりごま	855
								31.2
11	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	さわら 白みそ・中みそ 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ゆず こんにゃく・れんこん 干しいたけ・しょうが	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	816
								33.8
12	肉うどん 牛乳 ほうれんそうのおひたし くだもの(みかん早生)	牛肉 かまぼこ・油あげ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	ごぼう・たまねぎ ほうさい・キャベツ みかん	うどん 上白糖・黒砂糖	サラダ油	817
								32.0
13	ごはん 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ	豚肉・えび 厚あげ・赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ にんにく・しょうが だいこん・キャベツ	精白米 緑豆春雨 三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	800
								29.6
14	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん・ごまつな トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ かぶ・キャベツ	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	794
								31.8
15	ごはん 牛乳 ふりかけ(のりごま) あじの香味揚げ すいとん	あじ・赤みそ 若どり・油あげ	牛乳 ふりかけ	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ほうさい・ごぼう	精白米 でん粉 小麦粉・米粉	油 サラダ油	862
								33.2
16	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの(りんご)	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ にんにく・しょうが もやし・切干しだいこん りんご	精白米 じゃがいも 三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	818
								28.2
17	たらこスープパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	ベーコン・たらこ ミックス豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・ほうさい	ソフトめん じゃがいも 上白糖	バター・ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	820
								32.7
18	自由献立							