

令和3年2月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

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	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ くだもの(いよかん)	若どり・卵 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 干しいたけ キャベツ いよかん	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	805
								30.4
2	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし ちくわ・油あげ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 さといも	油	804
								29.3
3	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	豚肉 ミニウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトケチャップ ほうれんそう	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが キャベツ・とうもろこし	ソフトめん じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	829
								32.1
4	ごはん 牛乳 ちゃんこ 切り干し大根のはりはり漬け	若どり・いか 油あげ・焼き豆腐	牛乳	にんじん みつば	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ 切干しいたこん	精白米 でん粉・さといも くず切り・三温糖 上白糖	いりごま	807
								31.6
5	米粉パン 牛乳 さわらのレモン焼き スパゲティソテー(ケチャップ)	さわら ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ トマトケチャップ	レモン・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	米粉パン スパゲティ	サラダ油	794
								36.4
6	手巻きずし 牛乳 赤だし	まぐろ油漬・いか チキンウインナー 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	牛乳 手巻きのみり	にんじん・青にら	ちらしずしの具 キャベツ たまねぎ・だいこん	精白米 白玉麩・でん粉 じゃがいも	マヨネーズ・油	846
								30.7
7	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	牛肉・平天 厚あげ・大豆	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう・れんこん こんにやく 干しいたけ キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油	815
								31.1
8	高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの(りんご)	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬 葉ねぎ	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ にんにく・しょうが れんこん りんご	中華めん さつまいも	ごま油・いりごま 油	814
								29.9
9	米粉パン 牛乳 チョコクリーム カップオムレツ ベーコンスープ	豚肉・若どり 大豆・卵 ベーコン	牛乳	トマトケチャップ パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン チョコクリーム じゃがいも 上白糖 マカロニ	サラダ油	802
								33.8
10	ごはん 牛乳 いかのチリソース 汁ピーマン	いか 焼豚	牛乳	トマトケチャップ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく・しょうが キャベツ・きくらげ	精白米 でん粉・三温糖 ビーフン じゃがいも	油・サラダ油 ごま油	800
								27.2
11	ごはん 牛乳 吉野煮 ごまあえ くだもの(はるみ)	若どり うずら卵・厚あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん・ごぼう しめじ はくさい・キャベツ はるみ	精白米 さといも 三温糖・くず粉 上白糖	いりごま	798
								29.1
12	みそうどん 牛乳 豆蒸しまん	豚肉 かまぼこ・油あげ 中みそ・赤みそ 黒豆・大豆・豆乳	牛乳 チーズ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい ごぼう・しめじ	うどん ホットケーキ粉 米粉・上白糖	ごま油	834
								31.0
13	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ ゆばのすまし汁	ぶり 豆腐・ゆば	牛乳 昆布	菜の花 ほうれんそう にんじん・みつば	はくさい たまねぎ	精白米・麦 三温糖 上白糖 じゃがいも	サラダ油	802
								33.6
14	バターロールパン 牛乳 ほたてのチャウダー 根菜サラダ	ベーコン ほたて小柱	牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・ごぼう れんこん・とうもろこし	バターロールパン 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油 いりごま・ごま油	838
								29.8
15	玄米ごはん 牛乳 若どりの薬味あえ かす汁	若どり さけ・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	根深ねぎ・しょうが こんにやく・はくさい だいこん・ごぼう	精白米・玄米 でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま	853
								31.9
16	キムチラーメン 牛乳 チヂミ くだもの(きんかん)	豚肉 中みそ・赤みそ いか・卵	牛乳 干あみ	チンゲンサイ にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく きんかん	中華めん じゃがいも 小麦粉・米粉	サラダ油・ごま油	847
								36.2
17	ごはん 牛乳 カミカミ佃煮 うま煮 くだもの(いよかん)	花かつお 牛肉・平天 がんもどき	牛乳 かえりちりめん 細切昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ いよかん	精白米 三温糖 じゃがいも	いりごま サラダ油	807
								29.7
18	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 ビーンズスープ ヨーグルト	荒挽ウインナー 若どり・ミックス豆	牛乳 ヨーグルト	トマトケチャップ にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ	米粉パン じゃがいも	サラダ油	792
								32.1