

令和3年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)	
1	デミカツ丼(カツ・キャベツ) 牛乳 すまし汁	豚肉・卵・赤みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	アブラソース キャベツ たまねぎ・えのきたけ	精白米 小麦粉・パン粉 三温糖・でん粉 じゃがいも	油	855
								28.8
2	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい くだもの(いちご)	さわら・白みそ 若どり ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん・ごぼう・しめじ いちご	赤飯 さといも 三温糖・でん粉	ごま塩 サラダ油 ごま油	825
								36.5
3	シーフードスープパゲティ 牛乳 ハムサラダ	いか・えび ペーロ・ホタテ貝 ロースハム	牛乳 スキムミルク	にんじん・こまつな ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ クリームコーン キャベツ	ソフトめん じゃがいも・上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	822
								36.1
4	麦ごはん 牛乳 五目豆 ごま酢あえ くだもの(デコボン)	牛肉・平天 油あげ・大豆	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ 茎わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし デコボン	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	813
								30.0
5	レーズンパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 豆乳スープ	ホキ ベーコン・豆乳	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい とうもろこし クリームコーン	レーズンパン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	797
								33.3
6	ごはん 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	若どり 豚肉・豆腐	牛乳 もずく	トマトケチャップ にんじん・青にら	れんこん・えだまめ たまねぎ	精白米 さつまいも でん粉・上白糖 じゃがいも	油 ごま油	829
								26.0
7	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの(ぶたん)	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ	こんにやく・たまねぎ ぶたん	精白米 じゃがいも 三温糖・黒砂糖 上白糖	サラダ油	821
								28.0
8	しょうゆラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	豚肉 焼豚	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ・キャベツ もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	801
								34.1
9	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮つけ ごま汁	さけ 油あげ 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 ほしむきえび	にんじん・葉ねぎ	切干しだいこん たまねぎ はくさい・ごぼう	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま・ねりごま	796
								34.7
10	米粉パン 牛乳 キャロットシチュー ひじきのサラダ	若どり	牛乳 スキムミルク 干ひじき	にんじん・パセリ こまつな	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・とうもろこし	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ ごま油	807
								29.5
11	ツナそぼろごはん 牛乳 白玉汁	まぐろ油漬 油あげ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん ほうれんそう	とうもろこし・しょうが ごぼう・たまねぎ えのきたけ	精白米 三温糖 白玉餅	サラダ油	856
								27.8
12	ごはん 牛乳 蒸しえびしゅうまい 厚揚げの中華煮 ミニトマト	海老しゅうまい 豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ にんにく・しょうが	精白米 じゃがいも 三温糖・でん粉	ごま油	833
								30.0
13	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(清見オレンジ)	若どり・かまぼこ いり大豆・きな粉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ 清見オレンジ	うどん 三温糖		796
								33.7
14	ごはん 牛乳 あじの石垣揚げ みそけんちん汁	あじ・卵 絞豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく だいこん・ごぼう	精白米 小麦粉・でん粉 さといも	いりごま・油 ごま油	830
								32.9
15	米粉パン 牛乳 りんごジャム ポトフ スプリングサラダ	豚肉 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん マッシュルーム セロリー・にんにく はくさい キャベツ・とうもろこし	米粉パン りんごジャム じゃがいも カラーマカロニ 上白糖	サラダ油	797
								30.3
16	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ 即席漬け にらたま汁	いわし 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	こんにやく だいこん漬・キャベツ たまねぎ	精白米 でん粉 じゃがいも	油 いりごま	803
								28.8
17	ハヤシライス 牛乳 はっさくサラダ	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく あまなつかん キャベツ・きゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー サラダ油	812
								22.9
18	みそラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	豚肉 中みそ・赤みそ ベーコン	牛乳 わかめ ミックステーズ	にんじん・葉ねぎ パセリ	キャベツ・もやし にんにく・しょうが たまねぎ	中華めん じゃがいも	ごま油 サラダ油	843
								36.4
19	自由献立							