

令和3年4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

No	献立名	使用する食品名					栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(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	
		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 おもとに脂質 穀類・いも類・さとう 油脂	
1	自由献立						
2	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ ミニトマト	牛肉 スキムミルク 牛乳	にんじん トマト ミニトマト	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖	カレールー サラダ油	825
							23.8
3	キャロットパン 牛乳 さげのムニエル 豆と野菜のスープ	さげ ベーコン・ひよこ豆	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	キャロットパン 小麦粉 じゃがいも	805
							32.8
4	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	豚肉・押し豆腐 大豆・赤みそ ロースハム	牛乳 荳わかめ	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 キャベツ・きゅうり	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	828
							33.7
5	麦ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 春野菜の煮物 くだもの(いちご)	牛肉・かまぼこ 厚あげ	牛乳 子持ちしゃも	にんじん さやえんどう	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ いちご	精白米・麦 でん粉 じゃがいも・三温糖	838
							31.0
6	山菜うどん 牛乳 若草蒸しまん	若どり・平天	牛乳 昆布 チーズ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・山菜 抹茶	うどん ホットケーキ粉 米粉	810
							29.1
7	ごはん 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き じゃがいものきんぴら	あじ 焼豚	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく ごぼう・たけのこ	精白米 じゃがいも・三温糖	800
							30.8
8	米粉パン 牛乳 クリームチーズ ポークビーンズ ミックスフルーツ	豚肉・大豆 荒挽ウインナー	牛乳 ソフトチーズ	にんじん トマト チャップ	たまねぎ・マッシュルーム パインチビット みかん缶・黄桃缶	米粉パン じゃがいも・三温糖 カットゼリー	847
							33.5
9	麦ごはん 牛乳 若どりと大根の甘から煮 キャベツのみそ汁	若どり・うずら卵 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	だいこん・しょうが たまねぎ・キャベツ	精白米・麦 黒砂糖 じゃがいも	807
							30.7
10	ごはん 牛乳 納豆 さわらの木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁	納豆 さわら・白みそ 豆腐	牛乳	さんしょう にんじん さやえんどう	たまねぎ・えのきたけ	精白米 上白糖 生麩・じゃがいも	809
							35.6
11	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	牛肉・大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん・ピーマン トマト ピューレー	マッシュルーム・にんにく たまねぎ・セロリー キャベツ・とうもろこし	ソフトめん じゃがいも 上白糖	838
							32.4
12	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが・根菜ねぎ たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	793
							31.0
13	ツナサンド 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト	まぐろ油漬 若どり	牛乳 ブルーヨーグルト	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・とうもろこし	米粉パン マカロニ・じゃがいも	794
							30.7
14	ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) 白身魚の揚げ煮 大根のおろしみそ汁	大豆ふりかけ ホキ 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	だいこん・たまねぎ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	803
							30.9
15	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	若どり・卵 高野豆腐・ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん・葉ねぎ こまつな・にんじん	たまねぎ キャベツ・もやし	精白米 三温糖 上白糖	801
							32.0
16	チャーシューめん 牛乳 カミカミポテト くだもの(美生柑)	豚肉・焼豚 大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし きくらげ にんにく・しょうが 美生柑	中華めん でん粉・じゃがいも	838
							35.1
17	米粉パン 牛乳 さわらの粒マスタード焼き ポタージュ ミニトマト	さわら ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・こまつな ミニトマト	マッシュルーム たまねぎ・クリームコーン	米粉パン じゃがいも 白花豆 & 白いんげん豆ペースト	806
							37.3