

令和3年6月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 成長期の栄養を考えよう

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	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	ごはん・牛乳 ままかりの三杯酢 五目きんぴら 干庵なすのみそ汁 きびだんご	平天	牛乳	さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ	精白米	油	820
		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	ままかり	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	三温糖 じゃがいも きび団子	ごま油	27.4
2	ハッシュドビーフめん 牛乳 コールスローサラダ	牛肉	牛乳	トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	ソフトめん	ビーフシチュー	833
			スキムミルク 粉チーズ	にんじん	セロリー・にんにく キャベツ・きゅうり	じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	31.7
3	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 汁ビーフン	赤魚	牛乳	にんじん	しょうが・根深ねぎ	精白米	油・いりごま	803
		焼豚・豆腐		チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ・きくらげ	でん粉・三温糖 ビーフン	ごま油	28.0
4	米粉パン・牛乳 おかやましのいちごジャム 若どりのスパイス焼き ラタトゥイユ	若どり	牛乳	トマト・にんじん	にんにく・しょうが	米粉パン	サラダ油	833
		ベーコン		赤ピーマン・ピーマン トマトビュレー	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム なす・にんにく	いちごジャム マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	34.8
5	ピピンパ 牛乳 わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	牛肉・赤みそ	牛乳	にんじん	にんにく・もやし	精白米	ごま油	807
		ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ 冷凍みかん	三温糖 じゃがいも		25.8
6	ごはん・牛乳 手作り干しあみふりかけ 白身魚のゆかり揚げ ゆばのすまし汁	ホキ・卵	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ゆかり	精白米	いりごま	790
		ゆば・かまぼこ	干あみ・ちりめんじゃこ 昆布		たまねぎ・えのきたけ	三温糖 小麦粉・でん粉 じゃがいも	油	33.6
7	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	豚肉・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし	中華めん	ごま油	840
			チーズ・ミックスチーズ	パセリ	きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが とうもろこし	じゃがいも バター	バター	36.4
8	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ くだもの(冷凍りんご)	豚肉・若どり・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・干しぶどう	精白米	サラダ油	812
				トマトケチャップ	にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり 冷凍りんご	パン粉 じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	25.9
9	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	いか・中みそ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが	米粉パン	油・サラダ油	805
		ベーコン	スキムミルク	チンゲンサイ	アップルソース たまねぎ・クリームコーン	でん粉・三温糖 じゃがいも	ポタージュ ホワイトルウ	35.1
10	麦ごはん・牛乳 さわらの塩こうじ焼き おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	さわら	牛乳	こまつな	しょうが	精白米・麦	サラダ油	794
		花かつお 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ たまねぎ・切干しだいこん	塩こうじ 上白糖 じゃがいも		34.3
11	ごはん・牛乳 のり佃煮 肉じゃが きゅうりの酢のもの	牛肉・さつまあげ	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	精白米	サラダ油	796
			のり佃煮 ちりめんじゃこ	さやいんげん	きゅうり・もやし	じゃがいも・黒砂糖 上白糖		26.9
12	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ	うどん	油	805
			牛乳		ごぼう・干しいたけ メロン	でん粉		32.4
13	ごはん・牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	豚肉・赤みそ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす	精白米	いりごま・ごま油	809
		大豆・厚あげ		チンゲンサイ ミニトマト	にんにく・しょうが たけのこ・あらびきくらげ・ キャベツ・もやし	三温糖・でん粉 上白糖		30.4
14	牛肉とごぼうの甘からサンド(ポイルキャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛肉	牛乳	にんじん・こまつな	ごぼう・たまねぎ・キャベツ	米粉パン	サラダ油・マヨネーズ	809
		若どり	ヨーグルト		マッシュルーム とうもろこし	上白糖 もち麦・じゃがいも		29.8
15	ごはん・牛乳 あじの香味焼き 含め煮 くだもの(冷凍みかん)	あじ	牛乳	にんじん	しょうが・根深ねぎ	精白米	いりごま・サラダ油	816
		平天・高野豆腐			こんにやく・たけのこ 干しいたけ・えだまめ 冷凍みかん	じゃがいも・三温糖		35.4
16	そぼろごはん 牛乳 かみなり汁	豚肉・若どり・大豆	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ	精白米	サラダ油	837
		豆腐・油あげ 赤みそ・中みそ		さやいんげん かぼちゃ・葉ねぎ	とうもろこし・しょうが こんにやく	三温糖 じゃがいも	ごま油	31.1
17	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが・干しいたけ	中華めん	サラダ油	850
		大豆	茎わかめ えび唐揚げ		もやし・きゅうり すもも	黒砂糖 でん粉・じゃがいも	油	36.3
18	麦ごはん・牛乳 若どりのみそ炒め 白玉汁 もずく	若どり・中みそ	牛乳	さやいんげん	こんにやく・ごぼう・しょうが	精白米・麦	いりごま・サラダ油	817
		油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	黒砂糖 白玉餅		28.2
19	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ	さけ	牛乳	トマトビュレー・パセリ	たまねぎ・キャベツ	バターロールパン	サラダ油	804
		ベーコン		トマト・にんじん	セロリー・にんにく	小麦粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	35.4
20	ごはん・牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	えび・いか	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	精白米	いりごま・ごま油	808
		豚肉・うすら卵		チンゲンサイ	たけのこ・きくらげ・しょうが もやし・きゅうり	でん粉 上白糖	フルーツ杏仁風プリン	33.1
21	ごはん・牛乳 いわしの青じそ風味 みそ汁 くだもの(冷凍みかん)	いわし	牛乳	しその葉	たまねぎ・だいこん	精白米	油・いりごま	814
		豆腐・平天 中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	冷凍みかん	でん粉・三温糖 じゃがいも		27.7
22	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	若どり	牛乳	トマト・トマトビュレー	たまねぎ・マッシュルーム	ソフトめん	サラダ油	813
			粉チーズ・スキムミルク ちりめんじゃこ	トマトケチャップ にんじん・こまつな	セロリー・にんにく だいこん・キャベツ・ねり梅	じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ	34.0