

令和3年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 秋の味覚を味わって食べよう

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	黒糖パン・牛乳 白身魚のベーコン巻き マカロニスープ ヨーグルト	ホキ・ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし	黒糖パン マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	793
		若どり	ブルーヨーグルト					35.1
2	ごはん 牛乳 豚肉のみそ煮 いももち汁	豚肉・油あげ	牛乳	ピーマン	こんにやく・ごぼう・しょうが	精白米 黒砂糖・いもち	サラダ油	814
		中みそ・赤みそ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい			30.8
3	麦ごはん・牛乳 あじ開きのから揚げ のっぺい	あじ開き・若どり	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう	精白米・麦	油・ごま油	810
		ちくわ・厚あげ			しめじ	さといも・三温糖・でん粉		31.5
4	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	豚肉・いか・えび	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・キャベツ	中華めん・でん粉	ごま油	820
		うずら卵・ベーコン			もやし・きくらげ・にんにく しょうが・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま	37.9
5	ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの(なし)	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん・みつば	こんにやく・たまねぎ・ごぼう	精白米	サラダ油	832
					はくさい・根深ねぎ 切干しだいこん・なし	強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖 上白糖	いりごま	27.4
6	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム グラタン 野菜スープ	若どり・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	米粉パン	サラダ油	815
			ミックスチーズ	チンゲンサイ	とうもろこし	ブルーベリージャム 白花生豆・白いんげん豆ペースト マカロニ・じゃがいも パン粉	ホワイトルウ・ポタージュ	30.5
7	ごはん 牛乳 親子煮 おひたし くだもの(みかん)	若どり・卵	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	精白米	サラダ油	812
		高野豆腐		こまつな	はくさい・みかん	じゃがいも・三温糖 上白糖		28.8
8	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 中華炒め	赤魚・焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ	精白米	油・いりごま	810
					たまねぎ・たけのこ・キャベツ もやし・きくらげ	でん粉・三温糖 じゃがいも	ごま油	28.9
9	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいも	豚肉・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	うどん	いりごま	807
			昆布		まいたけ・生しいたけ キャベツ・もやし	上白糖 さつまいも		28.6
10	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	さんま・平天	牛乳	にんじん・ピーマン	しょうが・こんにやく	精白米	ごま油	829
					ごぼう・たけのこ	黒砂糖 じゃがいも・三温糖		27.1
11	胚芽パン 牛乳 クリームチーズ ポークビーンズ フレンチサラダ	豚肉・荒挽きウインナー	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・マッシュルーム	胚芽パン	サラダ油	834
		大豆	ソフトチーズ	トマトケチャップ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・三温糖 上白糖		35.6
12	ちらしずし 牛乳 さわらの天ぷら すまし汁	えび・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	ちらしずしの具・かんぴょう	精白米・三温糖	油	820
		さわら・卵	昆布	みつば	干しいたけ・たまねぎ	小麦粉・でん粉		33.3
13	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 もやしのあえもの くだもの(みかん)	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・きくらげ	精白米	ごま油・いりごま	833
		押し豆腐・赤みそ		チンゲンサイ	にんにく・しょうが もやし・みかん	三温糖・でん粉 上白糖		32.3
14	ホワイトカレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	牛肉・たこ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油	826
			スキムミルク・牛乳		にんにく・キャベツ	白花生豆・白いんげん豆ペースト 上白糖	ホワイトカレールウ	32.9
15	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き 打ち豆汁	若どり・打ち豆	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	精白米・麦	サラダ油	817
		油あげ・中みそ・赤みそ				三温糖 じゃがいも		32.1
16	米粉パン・牛乳 いわしのハーブフライ もち麦入りスープ アセロラゼリー	いわし・卵	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	米粉パン・小麦粉	油・サラダ油	802
		ベーコン				パン粉・もち麦 じゃがいも・コーンスターチ アセロラゼリー		31.3
17	ごはん・牛乳 手作り青菜ふりかけ うま煮 くだもの(りんご)	花かつお・牛肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが・こんにやく・たまねぎ	精白米	サラダ油	824
		平天・がんもどき	ちりめんじゃこ	こまつな	たけのこ・干しいたけ りんご	三温糖 じゃがいも		30.4
18	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 根菜のみそ汁	さけ・豆腐・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・れんこん	精白米	いりごま・サラダ油	815
		中みそ・赤みそ			ごぼう・根深ねぎ	さつまいも		29.9
19	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	豚肉・肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし	中華めん	ごま油・油	815
			スキムミルク	ピーマン	きくらげ・にんにく・しょうが たけのこ	三温糖・でん粉		33.2
20	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ くだもの(みかん)	あなご・ちくわ・卵	牛乳	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・えのきたけ	精白米・上白糖	サラダ油・ごま油	840
			ちりめんじゃこ・干ひじき	こまつな	キャベツ・もやし みかん		ローストアーモンド	31.6
21	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	まぐろ油漬	牛乳	かぼちゃ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	米粉パン	マヨネーズ・サラダ油	821
		若どり	スキムミルク	ほうれんそう	はくさい・マッシュルーム	白花生豆・白いんげん豆ペースト じゃがいも	ホワイトルウ・ポタージュ	33.1