

令和3年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

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	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	さんま ちくわ・油あげ・おから 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ みつば	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・だいこん	精白米・麦 三温糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油	846
								29.9
2	とりめし 牛乳 かきたま汁	若どり 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん	しょうが・たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	831
								27.8
3	ごはん 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ くだもの(みかん)	豚肉・厚あげ・赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ・茎わかめ	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 だいこん・キャベツ みかん	精白米 緑豆春雨・三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま・ごま油	838
								29.2
4	バターロールパン 牛乳 いかのマーマレード味 豆と野菜のスープ	いか ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	バターロールパン でん粉・マーマレード 白いんげん豆・じゃがいも	油 サラダ油	827
								33.2
5	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き いりどうふ	さわら 若どり・卵・押し豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・干しいたけ	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油 ごま油	865
								39.0
6	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛肉	牛乳 スキムミルク サワークリーム	にんじん・パセリ トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ きゅうり・とうもろこし	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油・ハヤシルウ ビーフシチュー マヨネーズ	854
								24.5
7	チャーシューめん 牛乳 いもかりんとう ミニトマト	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん・青にら ミニトマト	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん さつまいも・三温糖	ごま油 油・ローストアーモンド	829
								30.3
8	ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) ふきよせ煮 甘酢あえ	大豆ふりかけ 若どり・かまぼこ 焼き豆腐	牛乳 さくらえび・茎わかめ	にんじん	こんにゃく・しめじ・えだまめ キャベツ	精白米 生麩・さといも・栗 くず切り・三温糖 上白糖		790
								29.4
9	米粉パン 牛乳 セレクトA(白身魚のマヨネーズ焼き・プリン) セレクトB(若どりのスパイス焼き・日向夏ゼリー) レタスとコーンのスープ	ホキ 若どり	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく・しょうが とうもろこし・クリームコーン レタス	米粉パン プリン 日向夏ゼリー じゃがいも・コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	792
								32.2
10	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(かき)	牛肉・赤みそ ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・チンゲンサイ 葉ねぎ	にんにく・もやし たまねぎ・あらげきくらげ 柿	精白米・三温糖 じゃがいも	ごま油	807
								26.7
11	麦ごはん 牛乳 納豆 筑前煮 酢のもの	納豆・若どり 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・れんこん 干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	精白米・麦 じゃがいも・三温糖 上白糖	いりごま・サラダ油	805
								30.2
12	いなかうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ	豚肉・ちくわ・厚あげ 花かつお	牛乳 いしもちじゃこ	にんじん・葉ねぎ こまつな	こんにゃく・だいこん・ごぼう キャベツ	うどん・さといも でん粉 上白糖	ごま油 油	796
								35.0
13	玄米ごはん・牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの(みかん)	さけ・豆腐 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	みつば にんじん・青にら	たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・レモン果汁 みかん	精白米・玄米 さつまいも		827
								30.5
14	米粉パン・牛乳 ポトフ 白菜サラダ ヨーグルト	牛肉・荒挽ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん・パセリ ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ だいこん・マッシュルーム にんにく・はくさい とうもろこし	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油	823
								32.2
15	ごはん・牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご)	豚肉・さつまあげ 焼き豆腐・中みそ いり大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・青にら	はくさい・もやし・きくらげ 白菜キムチ・しめじ・にんにく りんご	精白米 じゃがいも 三温糖	ごま油 いりごま	805
								31.8
16	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	若どり	スキムミルク・牛乳 生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ マッシュルーム・えのきたけ クリームコーン・にんにく キャベツ	ソフトめん 白花豆&白いんげん豆ペースト さつまいも・上白糖	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ いりごま・サラダ油	846
								31.7
17	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	あじ・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 でん粉 さといも	油	810
								32.2
18	米粉パン・牛乳 ペンのケチャップ煮 ハムサラダ チーズ	豚肉 ロースハム	牛乳 角チーズ	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・なす マッシュルーム・にんにく キャベツ・とうもろこし	米粉パン マカロニ・じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	794
								33.2
19	ごはん・牛乳 さわらの南部焼き だまっこ汁 くだもの(みかん)	さわら 若どり・油あげ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう しめじ・まいたけ・根深ねぎ みかん	精白米 上白糖 だまこ餅・さといも	いりごま・サラダ油 ごま油	844
								32.1
20	ごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	牛肉・大豆・厚あげ	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖・でん粉 上白糖	サラダ油	807
								27.4