

令和3年12月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 冬の食事について考えよう

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 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 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの(なし)	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬 葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・もやし きくらげ・にんにく・しょうが れんこん・なし	中華めん さつまいも	ごま油・いりごま 油	780
								30.4
2	麦ごはん 牛乳 松風焼き さつまいも	絞豆腐・まぐろ油漬 卵・若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん	たまねぎ・干しいたけ だいこん・ごぼう・しめじ 根深ねぎ	精白米・麦 三温糖 さといも	ごま油・いりごま	790
								32.5
3	黒糖パン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛肉	牛乳・粉チーズ サワークリーム	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・かぶ マッシュルーム キャベツ・レモン	黒糖パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	757
								28.8
4	ごはん 牛乳 のり佃煮 白身魚のかりん揚げ けんちん汁	ホキ 絞豆腐・油あげ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油・いりごま ごま油	777
								31.0
5	トマトピラフ 牛乳 若どりの香草パン粉焼き 豆乳スープ	若どり ベーコン・豆乳	牛乳	トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ クリームコーン	精白米・パン粉 じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	783
								29.4
6	カレーなんばん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ ヨーグルト	豚肉・油あげ 花かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ キャベツ・切干しいたけ	うどん・でん粉 上白糖	サラダ油 和風カレールー カレールー	822
								34.4
7	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	さわら・白みそ・中みそ 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	ゆず・こんにゃく れんこん・干しいたけ しょうが	精白米 三温糖・じゃがいも	サラダ油	786
								33.6
8	ハムサンド(ハム・キャベツ) 牛乳 チーズスープ くだもの(みかん)	ロースハム ささみ・卵	牛乳 粉チーズ	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・とうもろこし みかん	米粉パン じゃがいも・パン粉	マヨネーズ サラダ油	770
								35.0
9	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(ぶどう)	豚肉・厚揚げ	牛乳 かえりちりめん	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・にんにく しょうが・ぶどう	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉	ごま油 ローストアーモンド	794
								32.6
10	麦ごはん 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	あじ・赤みそ 若どり・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・だいこん ごぼう・はくさい	精白米・麦 でん粉 小麦粉・米粉	油 サラダ油	804
								32.7
11	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ くだもの(みかん)	豚肉・いか・えび ペビーホタテ貝 中みそ・赤みそ・焼豚	牛乳	にんじん ほうれんそう・赤ピーマン	たまねぎ・もやし とうもろこし・根深ねぎ にんにく・しょうが みかん	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油・バター サラダ油	809
								36.3
12	ごはん 牛乳 五目豆 ゆず香あえ	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ だいこん・ゆず	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	780
								28.3
13	米粉パン 牛乳 りんごジャム かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃペースト かぼちゃ・にんじん こまつな トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ キャベツ	米粉パン りんごジャム 三温糖 じゃがいも	サラダ油	783
								31.2
14	ごはん 牛乳 関東煮 水菜の即席漬け くだもの(みかん)	牛肉・平天 がんもどき	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん みずな	こんにゃく・だいこん キャベツ・だいこん漬 みかん	精白米 三温糖・さといも 黒砂糖	サラダ油 いりごま	807
								30.2
15	ごはん 牛乳 揚げいわししょうが 八宝菜	いわししょうが 豚肉・えび・いか うずら卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ・しょうが	精白米 でん粉	油 ごま油	796
								34.4
16	たらこスープパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	ベーコン・たらこ ミックス豆	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・はくさい	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	バター・ホワイトルー ポタージュ サラダ油	779
								32.2
17	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き いそあえ 豚汁	さけ・豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 細切昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・キャベツ こんにゃく・たまねぎ ごぼう・はくさい	精白米 塩こうじ さつまいも	サラダ油 ごま油	786
								31.6