

令和4年3月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい くだもの(いちご)	さわら・白みそ 若どり・ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう しめじ・いちご	赤飯・さといも 三温糖・でん粉	ごま塩 サラダ油 ごま油	801
								36.6
2	シーフードスープパゲティ 牛乳 ハムサラダ	いか・えび ベビーホタテ貝 ロースハム	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ キャベツ	ソフトめん 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも・上白糖	サラダ油・ホワイトルウ ポターージュ	798
								36.7
3	麦ごはん 牛乳 五目豆 酢のもの	牛肉・平天 油あげ・大豆	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	762
								30.7
4	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 マカロニスープ	若どり・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ はくさい・とうもろこし	米粉パン 小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	775
								32.0
5	ごはん 牛乳 のり佃煮 あじの南部焼き 豚汁	あじ・豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん	だいこん・ごぼう はくさい・根深ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも	いりごま・サラダ油 ごま油	761
								33.3
6	ごはん 牛乳 いりどうふ おかかあえ くだもの(デコボン)	若どり・卵・押し豆腐 花かつお	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし デコボン	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油	771
								31.2
7	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 ミニトマト	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん 春巻	ごま油 油	797
								31.2
8	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん わけぎ	こんにゃく・たまねぎ	精白米 じゃがいも・三温糖 黒砂糖・上白糖	サラダ油	771
								27.8
9	レーズンパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き もち麦入りスープ ヨーグルト	ホキ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	レーズンパン もち麦・じゃがいも コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	825
								34.9
10	ツナそぼろごはん 牛乳 白玉汁	まぐろ油漬 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・さやいんげん ほうれんそう	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが えのきたけ	精白米・三温糖 白玉餅	サラダ油	835
								27.8
11	ごはん 牛乳 酢豚 中華あえ	豚肉・うずら卵	牛乳 荳わかめ	にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ こまつな	しょうが・たまねぎ キャベツ・たけのこ・きくらげ もやし・だいこん	精白米 でん粉・三温糖 上白糖	油・ごま油	789
								28.7
12	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(ぶんとん)	若どり・かまぼこ・厚あげ いり大豆・きな粉	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう ぶんとん	うどん 三温糖		789
								34.7
13	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮つけ ごま汁	さけ・油あげ 豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳 ほしむきえび	にんじん	切干しだいこん たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま・ねりごま	765
								34.7
14	米粉パン 牛乳 キャロットシチュー ひじきのサラダ	若どり	牛乳 スキムミルク 干ひじき	にんじん・パセリ こまつな	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・とうもろこし	米粉パン じゃがいも 上白糖	サラダ油・ホワイトルウ ポターージュ ごま油	774
								29.5
15	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ にらたま汁 くだもの(清見オレンジ)	いわし 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	にんにく・しょうが たまねぎ 清見オレンジ	精白米 でん粉 じゃがいも	油	767
								28.6
16	みそラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	豚肉・中みそ・赤みそ ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん・葉ねぎ パセリ	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 じゃがいも	ごま油 サラダ油	812
								36.3
17	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	精白米・じゃがいも カラーマカロニ・上白糖	サラダ油・ハヤシルウ ビーフシチュー	795
								23.5