

令和4年4月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	米粉パン 牛乳 クリームチーズ ポークビーンズ ミックスフルーツ	豚肉・荒挽ウインナー 大豆	牛乳 ソフトチーズ	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム みかん缶・パインチビット 黄桃缶	米粉パン じゃがいも・三温糖 カットゼリー	サラダ油	812
								33.5
2	ごはん 牛乳 あじのしょうががじょうゆ焼き 五目きんぴら ミニトマト	あじ 焼豚	牛乳	にんじん・さやいんげん ミニトマト	しょうが こんにやく・ごぼう・たけのこ	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま・ごま油	772
								31.0
3	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	豚肉・押し豆腐 大豆・赤みそ ロースハム	牛乳 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 キャベツ・きゅうり	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	797
								33.7
4	わかめうどん 牛乳 カミカミポテト	若どり・ちくわ 油あげ・大豆	わかめ 牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい えのきたけ	うどん でん粉・じゃがいも	油	780
								29.6
5	ごはん 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物 くだもの(いちご)	牛肉・かまぼこ 厚あげ	牛乳 子持ししゃも	にんじん・さやえんどう	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ いちご	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油	772
								31.1
6	ツナサンド 牛乳 豆乳スープ ヨーグルト	まぐろ油漬 ベーコン・豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・クリームコーン とうもろこし・マッシュルーム	米粉パン じゃがいも コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	802
								31.3
7	麦ごはん 牛乳 白身魚のごまがらめ いももち汁	ホキ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・ごぼう	精白米・麦 でん粉・三温糖 いももち	油・いりごま	792
								28.4
8	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	766
								22.8
9	チャーシューめん 牛乳 揚げしゅうまい アセロラゼリー	豚肉・焼豚 焼売	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん アセロラゼリー	ごま油 油	800
								33.7
10	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	若どり・卵 高野豆腐・ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ・アラスカ キャベツ・もやし	精白米・三温糖 上白糖	ローストアーモンド ごま油	786
								33.0
11	バターロールパン 牛乳 さけのムニエル 白いんげん豆のスープ ミニトマト	さけ ベーコン	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	バターロールパン 小麦粉 白いんげん豆 じゃがいも	サラダ油	773
								36.4
12	ごはん 牛乳 ふりかけ(しそかつお) 若どりと大根の甘から煮 厚揚げのみそ汁	若どり・うずら卵 厚あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・青にら	ふりかけ だいこん・しょうが たまねぎ	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	798
								31.4
13	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油 ごま油	766
								31.0
14	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ くだもの(河内晩柑)	牛肉・大豆	粉チーズ 牛乳	にんじん・ピーマン トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ・とうもろこし 河内晩柑	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	820
								32.7
15	麦ごはん 牛乳 納豆 さわらの木の芽みそかけ 生麩のすまし汁	納豆 さわら・白みそ 豆腐	牛乳 昆布	さんしょう にんじん・さやえんどう	たまねぎ・えのきたけ	精白米・麦 上白糖 生麩・じゃがいも	サラダ油	769
								35.5