

令和4年5月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう

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	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) いりどうふ 酢みそあえ	若どり・卵・押し豆腐 白みそ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ こんにゃく・だいこん きゅうり	精白米 胚芽ふりかけ じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油 いりごま	776
								29.2
2	黒糖パン 牛乳 白身魚のベーコン巻き コーンスープ ヨーグルト	ホキ・ベーコン 若どり	牛乳 ブルーヨーグルト	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・クリームコーン	黒糖パン じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	777
								36.5
3	豚キムチ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ	豚肉・厚あげ・中みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・もやし・根深ねぎ きくらげ・白菜キムチ にんにく・キャベツ	精白米・三温糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 いりごま	776
								31.1
4	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁 くだもの(河内晩柑)	いわし 豆腐・平天・中みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん・こまつな	しょうが たまねぎ・だいこん 河内晩柑	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	770
								27.9
5	山菜うどん 牛乳 若草蒸しまん	若どり・かまぼこ 油あげ	昆布 牛乳 チーズ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう 抹茶	うどん ホットケーキ粉・米粉	ごま油 いりごま	825
								31.4
6	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	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 グリーンアスパラガス	たまねぎ・にんにく 甘夏柑缶・キャベツ	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 サラダ油	793
								23.6
7	焼きそばサンド 牛乳 卵スープ くだもの(冷凍ピーチ)	豚肉・花かつお ベーコン・卵	青のり粉 牛乳	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ・つけしょうが たまねぎ・とうもろこし 冷凍ピーチ	米粉パン・乾めん じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	771
								31.5
8	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 ごまあえ ミニトマト	若どり・厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな ミニトマト	たまねぎ・こんにゃく キャベツ	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉・上白糖	サラダ油 いりごま	788
								28.6
9	豆ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀	さわら・卵 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・みつば	グリーンピース せん茶 たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ	精白米 小麦粉・でん粉	油 ごま油	777
								33.1
10	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	ベーコン・えび 白いか・ベビーホタテ貝	スキムミルク・生クリーム 牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン マッシュルーム キャベツ	ソフトめん・小麦粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油・バター	846
								34.1
11	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 おひたし くだもの(冷凍みかん)	若どり・平天 大豆・油あげ	牛乳 干ひじき 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・干しいたけ キャベツ・もやし 冷凍みかん	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	786
								30.9
12	米粉パン 牛乳 あじのマリネ ペンネと野菜のソテー	あじ 荒挽ウインナー	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ・とうもろこし エリンギ	米粉パン でん粉・上白糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 油	799
								35.3
13	玄米ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁	若どり・金山寺みそ 豆腐	牛乳 昆布	こまつな にんじん・みつば	しょうが キャベツ・もやし たまねぎ・えのきたけ	精白米・玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ローストアーモンド	771
								31.0
14	ごはん 牛乳 カミカミ佃煮 うま煮 くだもの(河内晩柑)	花かつお 牛肉・平天・がんもどき	牛乳 かえりちりめん 細切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ 河内晩柑	精白米 三温糖 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま	802
								31.3
15	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ	豚肉・大豆 赤みそ・中みそ 焼豚	牛乳	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・三温糖 でん粉・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	796
								36.6
16	さげごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	紅鮭フレーク ちくわ・卵・豆腐 赤みそ・赤だしみそ	牛乳 青のり粉	さやいんげん にんじん・青にら	だいこん漬 たまねぎ・なめこ	精白米 小麦粉・でん粉 白玉麩・じゃがいも	いりごま 油	779
								28.2
17	レーズンパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ベーコンスープ くだもの(冷凍みかん)	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし 冷凍みかん	レーズンパン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	788
								32.7
18	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの	若どり・豚肉・厚あげ	牛乳 さくらえび	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ もやし	精白米・じゃがいも 黒砂糖・でん粉 上白糖	サラダ油	773
								30.9
19	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き きんぴら 千両なすのみそ汁 きびだんご	さわら 平天 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん 葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう・たけのこ たまねぎ・なす	精白米・麦 三温糖 じゃがいも きび団子	サラダ油 ごま油	787
								32.1