

令和4年6月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 成長期の栄養を考えよう

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	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	ハッシュドビーフめん 牛乳 ビーンズサラダ	牛肉 ミックス豆	粉チーズ・スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく キャベツ・きゅうり	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ピーフンチャー ハヤシルウ	831 33.0
2	ごはん、牛乳 いわしの青じそ風味 白玉汁 もずく	いわし 油あげ	牛乳 昆布 もずく	しその葉 にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	精白米 でん粉・三温糖 白玉餅	油・いりごま	807 26.8
3	米粉パン、牛乳 いちごジャム 若どりのスパイス焼き 野菜のスープ煮	若どり 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ しめじ・とうもろこし	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも	サラダ油	789 33.8
4	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	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 青にら	にんにく・もやし たまねぎ 冷凍みかん	精白米・三温糖 じゃがいも	ごま油	773 25.5
5	ごはん、牛乳 手作り青菜ふりかけ 白身魚の石垣揚げ ゆばのすまし汁	花かつお ホキ・卵 ゆば・かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	こまつな にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ・えのきたけ	精白米 三温糖 小麦粉・でん粉 じゃがいも	いりごま・油	773 35.0
6	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	豚肉・中みそ・赤みそ	牛乳 チーズ・ミックスチーズ	にんじん・チンゲンサイ 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 とうもろこし	中華めん じゃがいも	ごま油 バター	807 36.3
7	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ くだもの(冷凍りんご)	豚肉・若どり・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ・干しぶどう にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり 冷凍りんご	精白米・パン粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油 いりごま・ごま油	794 26.0
8	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	いか・中みそ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース たまねぎ・クリームコーン	米粉パン でん粉・三温糖 白花生・白いんげん豆ペースト じゃがいも	油・サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	775 35.0
9	麦ごはん、牛乳 さわらの塩こうじ焼き おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	さわら 花かつお 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	こまつな・にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ・切干しだいこん	精白米・麦 塩こうじ 上白糖 じゃがいも	サラダ油	765 34.3
10	ごはん、牛乳 のり佃煮 肉じゃが きゅうりの酢のもの	牛肉・さつまあげ	牛乳 のり佃煮 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ きゅうり・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	763 26.9
11	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)	若どり・油あげ	昆布 牛乳 いしもちじゃこ	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ ごぼう・干しいたけ メロン	うどん でん粉	油	780 32.4
12	ごはん、牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん・ピーマン チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・なす たけのこ・あらびきくらげ にんにく・しょうが キャベツ・もやし	精白米 三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	787 30.5
13	牛肉とごぼうの甘からサンド(ポイルキャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛肉 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ・キャベツ マッシュルーム とうもろこし	米粉パン・上白糖 もち麦・じゃがいも	サラダ油・マヨネーズ	774 29.9
14	麦ごはん 牛乳 たちうおの塩焼き 含め煮	たちうお 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく・たけのこ 干しいたけ・えだまめ	精白米・麦 じゃがいも・三温糖	サラダ油	776 31.0
15	そぼろごはん 牛乳 かみなり汁	豚肉・若どり・大豆 豆腐・油あげ 赤みそ・中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん かぼちゃ・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが こんにやく	精白米・三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	806 31.5
16	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも)	豚肉 大豆	茎わかめ 牛乳 えび唐揚	にんじん	しょうが・干しいたけ もやし・きゅうり すもも	中華めん・黒砂糖 でん粉・じゃがいも	サラダ油 油	818 36.6
17	ごはん、牛乳 若どりのみそ炒め 冬瓜汁 くだもの(冷凍みかん)	若どり・中みそ かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・しょうが たまねぎ・とうがん 冷凍みかん	精白米 黒砂糖 じゃがいも	いりごま・サラダ油	768 27.5
18	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	トマト・にんじん トマトピューレー・パセリ	たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく	バターロールパン 小麦粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	780 35.5
19	ごはん、牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	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 もやし・きゅうり	精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン	ごま油 いりごま	772 32.0
20	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 打ち豆汁	赤魚 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ だいこん	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油	786 31.1
21	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	豚肉	粉チーズ・スキムミルク 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・トマト トマトピューレー トマトケチャップ こまつな	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく だいこん・キャベツ・ねり梅	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ハヤシルウ	766 33.2
22	ごはん、牛乳 いり煮 即席漬け くだもの(冷凍みかん)	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・だいこん漬 キャベツ・冷凍みかん	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま	803 27.4