

令和4年9月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワンタンスープ	赤魚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・根深ねぎ にんにく・しょうが もやし・きくらげ	精白米・じゃがいも 三温糖・でん粉 ワンタン皮	油・ごま油	755
		豚肉						28.6
2	ミニバターロールパン、牛乳 救給カレー 魚肉ソーセージ ミックスフルーツ	魚肉ソーセージ	牛乳		みかん缶・パイン缶 黄桃缶	バターロールパン 救給カレー・カットゼリー		813
								19.7
3	麦ごはん、牛乳 肉じゃが 即席漬け くだもの(なし)	牛肉・厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・えだまめ こんにやく・だいこん漬・なし	精白米・麦 じゃがいも・三温糖	サラダ油・いりごま	778
								27.4
4	ごはん、牛乳 じゃことピーマンのふりかけ さわらの梅みそ焼き きんぴら	豚肉・平天 さわら・中みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん ピーマン	ごぼう・たけのこ こんにやく・しょうが ねり梅	精白米・じゃがいも 上白糖・三温糖	サラダ油・ごま油	760
								36.2
5	あっさりうどん、牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	いか・テンペ・卵	牛乳・干ひじき	にんじん・かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ・しょうが・ゆかり キャベツ	うどん・小麦粉 米粉・でん粉 わらびもち	油・いりごま	773
								26.3
6	ツナそぼろごはん 牛乳 もずくのみそ汁	まぐろ油漬・豆腐 油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・もずく	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・だいこん・ごぼう とうもろこし・しょうが・根深ねぎ	精白米・三温糖 じゃがいも	サラダ油	782
								28.7
7	レーズンパン 牛乳 いわしのピザソース焼き ベーコンスープ	いわし・ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん・こまつな パセリ	たまねぎ・とうもろこし キャベツ	レーズンパン じゃがいも	サラダ油	749
								33.9
8	ライス、牛乳 チリコンカン マカロニサラダ ドリンクヨーグルト	豚肉・若どり ひよこ豆	牛乳 ドリンクヨーグルト	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり にんにく	精白米・金時豆 じゃがいも・パン粉 マカロニ・上白糖	サラダ油	772
								28.9
9	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが煮 白玉汁	豚肉 かまぼこ・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう しょうが・たまねぎ えのきだけ	精白米・麦 白玉餅・黒砂糖 でん粉	サラダ油	765
								30.6
10	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ	大豆	牛乳・茎わかめ ちりめんじゃこ えび唐揚	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし・きくらげ	中華めん・さつまいも でん粉・三温糖	油・いりごま	770
								33.8
11	牛丼 牛乳 大根のおかかあえ くだもの(冷凍みかん)	牛肉 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう こんにやく・根深ねぎ だいこん・キャベツ 冷凍みかん	精白米・三温糖 上白糖	サラダ油	773
								28.2
12	米粉パン 牛乳 あじのマリネ かぼちゃスープ	あじ・ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん・パセリ かぼちゃペースト かぼちゃ・赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	米粉パン・じゃがいも でん粉・上白糖 コーンスターチ	サラダ油 油	748
								34.1
13	ごはん・牛乳 若どりの照り焼き ゆばのすまし汁 くだもの(ぶどう)	若どり・豆腐 ゆば	牛乳 昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきだけ ぶどう	精白米・じゃがいも 三温糖	サラダ油	759
								30.6
14	ミートソースめん 牛乳 ごぼうサラダ	豚肉・大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん・トマトケチャップ トマトピューレー ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく ごぼう・キャベツ とうもろこし	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・いりごま ビーフシチュー	787
								33.7
15	わかめごはん 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮	若どり	牛乳・子持ちししゃも わかめ	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・こんにやく えだまめ・しょうが	精白米・じゃがいも でん粉・三温糖	サラダ油・油	759
								27.2
16	豚キムチ丼 牛乳 ナムル くだもの(冷凍みかん)	豚肉・厚あげ 中みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ 根深ねぎ・白菜キムチ にんにく・キャベツ きゅうり・冷凍みかん	精白米・じゃがいも でん粉・三温糖 上白糖	ごま油・いりごま	775
								29.3
17	ごはん 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 秋なすのみそ汁	ホキ・豆腐 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・なす・根深ねぎ にんにく・しょうが	精白米・じゃがいも でん粉・三温糖	油・いりごま	747
								30.1
18	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの(冷凍ピーチ)	若どり・すしあげ かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん・こまつな 葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ キャベツ・もやし 冷凍ピーチ	うどん・三温糖 上白糖	ローストアーモンド	759
								31.2
19	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 きゅうりの酢のもの	牛肉・平天 大豆・厚あげ	牛乳・干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう 干しいたけ 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	759
								34.3
20	米粉パン、牛乳 アプリコットジャム さけのマスタードソースかけ スパゲティソテー(バジル風味)	さけ・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・しめじ にんにく・レモン果汁	米粉パン・スパゲティ アプリコットジャム	サラダ油 オリーブオイル	757
								37.7