

令和4年10月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 秋の味覚を味わって食べよう

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	ごはん、牛乳 回鍋肉 春雨スープ 日向夏ゼリー	豚肉・焼豚 赤みそ	牛乳	にんじん・青にら ピーマン	たまねぎ・たけのこ きくらげ・根深ねぎ キャベツ・にんにく しょうが	精白米・じゃがいも 緑豆春雨・三温糖 日向夏ゼリー	ごま油	767
								27.7
2	麦ごはん、牛乳 あじ開きのから揚げ のっぺい くだもの(ぶどう)	若どり・あじ開き ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう しめじ・ぶどう	精白米・麦 さといも・三温糖・でん粉	油・ごま油	781
								31.7
3	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	豚肉・いか・うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし キャベツ・えだまめ・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん・でん粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油・いりごま ごま油	755
								37.0
4	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	さんま・平天	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう しょうが・たけのこ	精白米・じゃがいも 黒砂糖・三温糖	いりごま・ごま油	784
								27.5
5	黒糖パン 牛乳 グラタン 野菜スープ	若どり	牛乳・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 とうもろこし	黒糖パン・じゃがいも マカロニ・パン粉 白花生豆・白いんげん豆ペースト	ホワイトルウ・ポタージュ サラダ油	749
								30.3
6	ごはん、牛乳 手作り青菜ふりかけ うま煮 くだもの(りんご)	牛肉・がんもどき 花かつお・平天	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・たまねぎ・たけのこ しょうが・干しいたけ りんご	精白米・じゃがいも 三温糖	サラダ油	786
								31.0
7	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいも	若どり・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい キャベツ・もやし しめじ・まいたけ・生しいたけ	うどん・さつまいも 上白糖	いりごま	753
								27.6
8	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 中華炒め	赤魚・焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ キャベツ・もやし・きくらげ しょうが・根深ねぎ	精白米・じゃがいも でん粉・三温糖	油・いりごま ごま油	772
								28.9
9	米粉パン、牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉・荒挽ウインナー 大豆	牛乳・プレーンヨーグルト	にんじん・さやいんげん 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・とうもろこし	米粉パン・じゃがいも 上白糖・三温糖	サラダ油	783
								34.0
10	ちらしずし 牛乳 さわらの天ぷら すまし汁	えび・高野豆腐 さわら・卵 かまぼこ・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・さやいんげん みつば	ちらしずしの具・かんぴょう 干しいたけ・たまねぎ えのきだけ	精白米・じゃがいも 小麦粉・でん粉 三温糖	油	778
								33.8
11	ごはん 牛乳 いり煮 おひたし	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん・こまつな	はくさい・干しいたけ こんにやく・ごぼう たけのこ・えだまめ・しょうが	精白米・じゃがいも 三温糖・上白糖	サラダ油	761
								28.7
12	ホワイトカレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	牛肉・たこ	牛乳・スキムミルク わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン キャベツ・にんにく	ソフトめん・じゃがいも 白花生豆・白いんげん豆ペースト 上白糖	サラダ油 ホワイトカレールウ	771
								32.9
13	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き いももち汁	若どり・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん しょうが・はくさい	精白米・麦 塩こうじ・いももち	サラダ油	762
								28.3
14	スイートポテトパン・牛乳 白身魚のハーブフライ ビーンズスープ ミニトマト	ホキ・卵 ベーコン・ミックス豆	牛乳	にんじん・こまつな ミニトマト	たまねぎ	スイートポテトパン じゃがいも 小麦粉・パン粉	油・サラダ油	757
								35.8
15	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	キャベツ・きゅうり たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが きくらげ	精白米・緑豆春雨 三温糖・上白糖 でん粉	ごま油	771
								32.8
16	ごはん、牛乳 あじの香味焼き 根菜のみそ汁 くだもの(みかん)	あじ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・れんこん・ごぼう しょうが・根深ねぎ・みかん	精白米・さつまいも	いりごま・サラダ油	756
								31.4
17	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	豚肉・肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ・はくさい・もやし きくらげ・たけのこ にんにく・しょうが	中華めん・でん粉 三温糖	油・ごま油	763
								33.0
18	あなご丼 牛乳 ひじきの五目あえ	あなご・ちくわ・卵	牛乳・干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん・葉ねぎ こまつな	キャベツ・もやし ごぼう・えのきだけ	精白米・上白糖	ローストアーモンド・ごま油 サラダ油	776
								31.2
19	米粉パン・牛乳 メープルジャム さけのマヨネーズ焼き マカロニスープ	さけ・若どり	牛乳	にんじん・ほうれんそう パセリ	たまねぎ・とうもろこし	米粉パン・じゃがいも マカロニ メープルジャム	サラダ油・マヨネーズ	768
								36.2
20	ごはん、牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの(りんご)	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ・ごぼう・はくさい 切干しいんげん こんにやく・根深ねぎ・りんご	精白米・じゃがいも 強力粉・上白糖 黒砂糖・三温糖	いりごま・サラダ油	786
								27.3