

令和4年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事しよう

| 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 | ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 | あじ・ちくわ 油あげ・大豆 中みそ | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ | しょうが だいこん・ごぼう | 精白米 でん粉 さといも | 油 | 767 |
| | | | | | | | | 32.8 |
| 2 | きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ | 若どり | スキムミルク・牛乳 生クリーム | にんじん・こまつな | たまねぎ・しめじ マッシュルーム・えのきたけ クリームコーン・にんにく キャベツ | ソフトめん 白花豆&白いんげん豆ペースト さつまいも・上白糖 | サラダ油・ホワイトルウ ポターージュ・いりごま | 796 |
| | | | | | | | | 31.7 |
| 3 | ミートサンド 牛乳 卵スープ ヨーグルト | 豚肉・大豆 ベーコン・卵 | 牛乳 ヨーグルト | ピーマン・トマトケチャップ にんじん・ほうれんそう | たまねぎ・干しぶどう とうもろこし | 米粉パン・パン粉 じゃがいも コーンスターチ | サラダ油 | 780 |
| | | | | | | | | 36.9 |
| 4 | 麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし | さんま・ちくわ 油あげ・おから 豆腐・赤みそ 赤だしみそ | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ みつば | こんにゃく・ごぼう たまねぎ | 精白米・麦 三温糖 白玉麩・じゃがいも | サラダ油 | 792 |
| | | | | | | | | 31.5 |
| 5 | ごはん、牛乳 ふりかけ(大豆) ふきよせ煮 甘酢あえ くだもの(みかん) | 大豆ふりかけ 若どり・かまぼこ 焼き豆腐 | 牛乳 さくらえび 荳わかめ | にんじん | こんにゃく・しめじ えだまめ・キャベツ みかん | 精白米 生麩・さといも・栗 くず切り・三温糖 上白糖 | | 786 |
| | | | | | | | | 30.0 |
| 6 | チャーシューめん 牛乳 大学いも | 豚肉・焼豚 | 牛乳 | にんじん・青にら | たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ にんにく・しょうが | 中華めん さつまいも・黒砂糖 | ごま油 油・いりごま | 775 |
| | | | | | | | | 29.5 |
| 7 | ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ | 牛肉 | 牛乳 スキムミルク サワークリーム | にんじん・パセリ トマトピューレー トマトケチャップ | たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ・きゅうり | 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 マヨネーズ | 794 |
| | | | | | | | | 23.7 |
| 8 | 米粉パン 牛乳 セレクトA(さわらの粒マスタード焼き・プリン) セレクトB(若どりのスパイス焼き・ブルーベリーゼリー) レタスとコーンのスープ | さわら 若どり | 牛乳 | にんじん | にんにく・しょうが たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス | 米粉パン 冷凍プリン ブルーベリーゼリー じゃがいも コーンスターチ | マヨネーズ サラダ油 | 747 |
| | | | | | | | | 32.8 |
| 9 | ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(かき) | 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 葉ねぎ | にんにく・もやし たまねぎ・あらげきくらげ 柿 | 精白米・三温糖 じゃがいも | ごま油 | 757 |
| | | | | | | | | 26.9 |
| 10 | 麦ごはん 牛乳 納豆 筑前煮 酢のもの | 納豆・若どり 平天・高野豆腐 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | コンニャク・ごぼう・れんこん たけのこ・干しいたけ しょうが・キャベツ もやし | 精白米・麦 じゃがいも・三温糖 上白糖 | いりごま サラダ油 | 768 |
| | | | | | | | | 30.2 |
| 11 | いなかうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ | 豚肉・ちくわ 厚あげ・糸かつお | 牛乳 いしもちじゃこ | にんじん・葉ねぎ こまつな | コンニャク・だいこん ごぼう・キャベツ | うどん・さといも でん粉・上白糖 | ごま油 油 | 746 |
| | | | | | | | | 36.1 |
| 12 | 玄米ごはん 牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの(みかん) | さけ・豆腐 油あげ・中みそ・赤みそ | 牛乳 わかめ | みつば にんじん・青にら | たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・レモン果汁 みかん | 精白米・玄米 さつまいも | | 787 |
| | | | | | | | | 31.1 |
| 13 | 米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム ポトフ 白菜サラダ | 牛肉・荒挽ウインナー | 牛乳 | にんじん・パセリ ほうれんそう | たまねぎ・キャベツ だいこん・マッシュルーム にんにく・はくさい とうもろこし | 米粉パン いちごジャム じゃがいも 上白糖 | サラダ油 | 740 |
| | | | | | | | | 31.1 |
| 14 | ごはん 牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご) | 豚肉・さつまあげ 焼き豆腐・中みそ いり大豆 | 牛乳 かえりちりめん | にんじん・青にら | はくさい・もやし 白菜キムチ・きくらげ しめじ・にんにく りんご | 精白米 じゃがいも 三温糖 | ごま油 いりごま | 758 |
| | | | | | | | | 31.9 |
| 15 | ごはん 牛乳 あじの南部焼き キャベツのからしあえ だまっこ汁 | あじ 若どり・油あげ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | キャベツ・だいこん ごぼう・しめじ・まいたけ | 精白米 上白糖 だまこ餅・さといも | いりごま サラダ油 ごま油 | 764 |
| | | | | | | | | 32.7 |
| 16 | ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの | 若どり・豚肉 大豆・厚あげ | 牛乳 干ひじき | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ・干しいたけ もやし | 精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉・上白糖 | サラダ油 | 748 |
| | | | | | | | | 29.1 |
| 17 | バターロールパン 牛乳 いかのマーマレード味 豆と野菜のスープ | いか ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ | バターロールパン でん粉・マーマレード 白いんげん豆 じゃがいも | サラダ油 油 | 772 |
| | | | | | | | | 32.9 |
| 18 | ごはん 牛乳 さわらの香り焼き いりどうふ | さわら・若どり 卵・押し豆腐 | 牛乳 青のり粉 | にんじん こまつな | たまねぎ・干しいたけ | 精白米 じゃがいも・三温糖 | サラダ油 ごま油 | 800 |
| | | | | | | | | 38.1 |
| 19 | ごはん 牛乳 関東煮 ごま酢あえ | 牛肉・平天 がんもどき | 牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ | にんじん さやいんげん | こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし | 精白米 三温糖・さといも 黒砂糖・上白糖 | サラダ油 いりごま | 785 |
| | | | | | | | | 30.3 |
| 20 | 高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの(ぶどう) | 豚肉 | 牛乳 | にんじん・高菜漬 葉ねぎ | たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ にんにく・しょうが れんこん・ぶどう | 中華めん さつまいも | ごま油・いりごま 油 | 757 |
| | | | | | | | | 30.6 |