

令和4年12月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 冬の食事について考えよう

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	トマトピラフ 牛乳 若どりの香草パン粉焼き 豆乳スープ	若どり	牛乳	トマトピラフの具 にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい クリームコーン	精白米 パン粉 じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	769
		ベーコン・豆乳						29.5
2	ココアパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	牛肉	牛乳 粉チーズ・サワークリーム	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・かぶ・マッシュルーム キャベツ・レモン	ココアパン じゃがいも 上白糖	サラダ油・ピーマン	740
								29.1
3	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	あじ・赤みそ 若どり・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・はくさい・ごぼう	精白米 でん粉 小麦粉・米粉	油 サラダ油	796
								31.5
4	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(なし)	豚肉・厚揚げ	牛乳 かえりちりめん	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが なし	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉	ごま油 ローストアーモンド	777
								32.6
5	たらこスープスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	ベーコン・たらこ ミックス豆	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・はくさい	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	バター・ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	752
								32.2
6	麦ごはん 牛乳 松風焼き さつまい	絞豆腐・まぐろ油漬・卵 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・干しいたけ だいこん・ごぼう・しめじ	精白米・麦 三温糖 さつまいも	ごま油・いりごま	805
								31.9
7	照り焼きフィッシュバーガー(魚・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	ホキ	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい	米粉パン・でん粉・黒砂糖 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油	740
								33.8
8	ごはん 牛乳 みそおでん 水菜の即席漬	若どり・平天 がんもどき・赤だしみそ	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん みずな	こんにゃく・だいこん キャベツ・だいこん漬	精白米 さといも・黒砂糖	サラダ油 いりごま	779
								31.9
9	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 さけの石垣揚げ みぞれ汁	さけ・卵 油あげ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・はくさい ごぼう・なめこ	精白米・麦 小麦粉・でん粉 じゃがいも	いりごま・油 ごま油	755
								32.1
10	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ くだもの(みかん)	豚肉・いか・えび ペビーホタテ貝 中みそ・赤みそ・焼豚	牛乳	にんじん ほうれんそう・赤ピーマン	たまねぎ・もやし・とうもろこし 根深ねぎ・にんにく・しょうが みかん	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油・バター サラダ油	778
								37.4
11	ごはん 牛乳 五目豆 ゆず香あえ	牛肉・平天・大豆・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ だいこん・ゆず	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	763
								28.2
12	レーズンパン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃペースト・かぼちゃ にんじん・こまつな トマトピューレ トマトケチャップ	たまねぎ かぶ・キャベツ	レーズンパン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	783
								31.1
13	ごはん 牛乳 マーボー春雨 大根の中華あえ くだもの(りんご)	豚肉・厚揚げ・赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ・茎わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが だいこん・キャベツ りんご	精白米 緑豆春雨・三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	781
								27.2
14	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	さわら・白みそ・中みそ 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	ゆず こんにゃく・れんこん・干しいたけ しょうが	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	771
								33.3
15	カレーなんばん 牛乳 ほうれん草のおひたし くだもの(みかん)	豚肉・油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ はくさい・キャベツ みかん	うどん・でん粉 上白糖	サラダ油・和風カレールウ カレールウ	751
								29.2
16	ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 かきたま汁	若どり 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・えだまめ たまねぎ・えのきたけ	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油・いりごま	813
								29.2