

令和5年1月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

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	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます みそ汁	ぶり 油あげ 豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん 青にら	こんにやく・ごぼう・れんこん たけのこ たまねぎ・だいこん	精白米・麦 三温糖 さつまいも	サラダ油	779
								31.3
2	カうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの(みかん)	餅しのだ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ・もやし みかん	うどん・三温糖 上白糖	ローストアーモンド	775
								29.8
3	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 中華コーンスープ	赤魚 豚肉・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・きくらげ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも・でん粉	油・いりごま ごま油	763
								30.2
4	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ	若どり ミニウインナー	牛乳 粉チーズ・スキムミルク	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	胚芽パン 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ・ポターージュ	773
								34.5
5	ごはん 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	豚肉・大豆・厚あげ 赤みそ ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく・しょうが キャベツ	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	755
								29.6
6	ごはん 牛乳 ふりかけ(しそかつお) 焼きししゃも 煮しめ	若どり・ちくわ・高野豆腐	牛乳 子持ちししゃも 結び昆布	にんじん・さやいんげん	ふりかけ こんにやく・れんこん・ごぼう 干ししたけ	精白米 さといも・三温糖	サラダ油	749
								31.8
7	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛肉・大豆	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・干しぶどう にんにく・しょうが キャベツ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	769
								30.9
8	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの(ぼんかん)	げたミンチ・ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	だいこん・ごぼう 干ししたけ・しょうが こんにやく ぼんかん	精白米・さといも・でん粉 三温糖・上白糖	サラダ油・ごま油 いりごま	757
								31.1
9	チキンカツサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 白菜スープ ヨーグルト	若どり・卵	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・とうもろこし	米粉パン・小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	788
								34.3
10	麦ごはん 牛乳 韓国のり さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	さわら・豚肉 押し豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 韓国味付けのり	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・白菜キムチ しめじ	精白米・麦 トック・じゃがいも	いりごま・ごま油 サラダ油	772
								33.8
11	コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ	若どり・大豆・ひよこ豆	粉チーズ 牛乳 茎わかめ	赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン トマト・トマトケチャップ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	精白米・コーンスターチ じゃがいも・上白糖	オリーブオイル いりごま・サラダ油 ごま油	774
								28.6
12	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(ネーブル)	いか・えび ベビーホタテ貝 うずら卵・ぎょうざ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・もやし たけのこ・きくらげ・しょうが ネーブル	中華めん・でん粉	ごま油 油	777
								36.6
13	ごはん 牛乳 すきやき 甘酢あえ	牛肉・焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	こんにやく・たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ キャベツ	精白米 強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖 上白糖	サラダ油	748
								28.3
14	米粉パン 牛乳 いちごジャム さといもとれんこんのグラタン 野菜スープ	若どり	牛乳 ミックスチーズ	パセリ にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・れんこん マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	米粉パン いちごミックスジャム 白花豆&白いんげん豆ペースト さといも・パン粉	ホワイトルウ・ポターージュ サラダ油	755
								29.2
15	ごはん 牛乳 あじのおろしあんかけ いもち汁	あじ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・だいこん たまねぎ・ごぼう・はくさい	精白米 でん粉・上白糖 いもち	油	772
								29.0
16	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ うま煮 くだもの(りんご)	花かつお 牛肉・平天・がんもどき	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん・さやいんげん	しょうが こんにやく・たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・ りんご	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	779
								30.3

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

学校給食週間中は本週間にちなみ、地場産物や岡山市の国際友好交流都市の料理等を取り入れて給食を実施します。