

令和5年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ハムサラダ	いか・えび・ペビーホタテ貝 ロースハム	スキムミルク 牛乳	にんじん・こまつな ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ キャベツ	ソフトめん 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも・上白糖	ホワイトルウ・ポターージュ サラダ油	788
								38.1
2	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい くだもの(いちご)	さわら・白みそ 若どり・ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう・しめじ いちご	赤飯 さといも・三温糖・でん粉	ごま塩 サラダ油	682
								34.3
3	スイートポテトパン 牛乳 豚肉のハーブフライ マカロニスープ	豚肉・卵 ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	スイートポテトパン 小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	777
								35.0
4	ツナそぼろごはん 牛乳 白玉汁	まぐろ油漬 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・さやいんげん ほうれんそう	ごぼう・とうもろこし・しょうが たまねぎ・えのきたけ	精白米・三温糖 白玉餅	サラダ油	810
								27.6
5	ごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの くだもの(デコボン)	若どり・平天・高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう・れんこん たけのこ・干ししたけ・しょうが キャベツ・もやし デコボン	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	いりごま・サラダ油	747
								28.3
6	みそラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	豚肉・中みそ・赤みそ ベーコン	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・はくさい・もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん じゃがいも	ごま油 サラダ油	781
								36.4
7	麦ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆ揚げ 即席漬け にらたま汁	いわし 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	にんにく・しょうが だいこん漬・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	精白米・麦 でん粉 じゃがいも	油 いりごま	754
								29.4
8	米粉パン 牛乳 キャロットシチュー ひじきのサラダ	豚肉	牛乳 スキムミルク 干ひじき	にんじん・パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	米粉パン じゃがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ・ポターージュ ごま油	747
								31.1
9	ごはん 牛乳 若どりと根菜の甘酢あえ もずくスープ	若どり・豆腐 ベーコン	牛乳 もずく	トマトケチャップ・にんじん 青にら	れんこん・えだまめ・たまねぎ	精白米 でん粉・さつまいも 上白糖・じゃがいも	油・ごま油	792
								24.7
10	ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん・さやいんげん わけぎ	こんにゃく・たまねぎ	精白米 じゃがいも・三温糖・黒砂糖 上白糖	サラダ油	757
								27.9
11	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(ぶんたん)	豚肉・かまぼこ・油あげ いり大豆・きな粉	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・はくさい ぶんたん	うどん 三温糖		759
								35.7
12	ごはん 牛乳 のり佃煮 いりどうふ おかかあえ	若どり・卵・押し豆腐 花かつお	牛乳 のり佃煮	にんじん・さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・切り干しだいこん	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油	753
								31.0
13	レーズンパン 牛乳 あじのバーベキューソースかけ もち麦入りスープ ヨーグルト	あじ・中みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・アップルソース たまねぎ・はくさい	レーズンパン 小麦粉・三温糖 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	776
								36.0
14	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	精白米・じゃがいも カラーマカロニ・上白糖	ハヤシルウ・ビーフシチュー サラダ油	778
								23.3
15	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 くだもの(清見オレンジ)	豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・にんにく・しょうが 清見オレンジ	中華めん 春巻	ごま油 油	767
								30.8
16	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮つけ ごま汁	さけ 油あげ 豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳 ほしむきえび	にんじん・葉ねぎ	切り干しだいこん たまねぎ・はくさい・ごぼう	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま・ねりごま	749
								35.0