

令和5年4月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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 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)	たんぱく質(g)
1	米粉パン 牛乳 りんごジャム クリームシチュー コールスローサラダ	若どり	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ キャベツ	米粉パン りんごジャム 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 ポタージュ	757	29.7
								757	27.0
2	ごはん 牛乳 白身魚の揚げ煮 いももち汁	ホキ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	精白米 でん粉・三温糖 いももち	油	757	27.0
								765	32.4
3	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	豚肉・押し豆腐・赤みそ ロースハム	牛乳 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 キャベツ・きゅうり	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	765	32.4
								747	29.6
4	わかめうどん 牛乳 カミカミポテト	若どり・ちくわ・油あげ 大豆	わかめ 牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・えのきたけ	うどん でん粉・じゃがいも	油	747	29.6
								757	31.1
5	ごはん 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物 くだもの(いちご)	牛肉・かまぼこ・厚あげ	牛乳 子持ししゃも	にんじん・さやえんどう	こんにやく・たまねぎ・たけのこ 干しいたけ いちご	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油	757	31.1
								743	31.1
6	ツナサンド 牛乳 パスタスープ ヨーグルト	まぐろ油漬 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	米粉パン マカロニ・じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	743	31.1
								778	24.1
7	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	778	24.1
								766	35.7
8	ごはん 牛乳 納豆 さわらの木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁	納豆 さわら・白みそ 豆腐	牛乳 昆布	さんしょう にんじん・みつば	たまねぎ・えのきだけ	精白米 上白糖 生麩・じゃがいも	サラダ油	766	35.7
								750	34.7
9	チャーシューめん 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの(河内晩柑)	豚肉・焼豚 焼売	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが 河内晩柑	中華めん	ごま油	750	34.7
								766	30.2
10	麦ごはん 牛乳 あじのしょうがじょうゆ揚げ じゃがいものきんぴら	あじ 平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが・根深ねぎ こんにやく・ごぼう たけのこ	精白米・麦 三温糖・でん粉 じゃがいも	油 いりごま・ごま油	766	30.2
								753	31.1
11	米粉パン 牛乳 ボークビーンズ ミックスフルーツ	豚肉・荒挽きウインナー 大豆	牛乳	にんじん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム みかん缶・パインチビット 黄桃缶	米粉パン じゃがいも・三温糖 カットゼリー	サラダ油	753	31.2
								768	32.8
12	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	若どり・卵 高野豆腐・ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ・もやし	精白米・三温糖 上白糖	ローストアーモンド ごま油	768	32.8
								753	31.1
13	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ もやし	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油 ごま油	753	31.1
								789	32.4
14	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ くだもの(河内晩柑)	牛肉・大豆	粉チーズ 牛乳	にんじん・ピーマン トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり とうもろこし・河内晩柑	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	789	32.4
								766	31.4
15	麦ごはん 牛乳 若どりと大根の甘から煮 厚揚げのみそ汁	若どり・うずら卵 厚あげ・中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	だいこん・しょうが たまねぎ	精白米・麦 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	766	31.4
								755	36.4
16	バターロールパン 牛乳 さけのムニエル 豆と野菜のスープ ミニトマト	さけ ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・キャベツ	バターロールパン 小麦粉 白いんげん豆 じゃがいも	サラダ油	755	36.4