

令和5年5月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう

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 ふりかけ(しそかつお) いりどうふ 酢みそあえ	若どり・卵・押し豆腐 白みそ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	ふりかけ たまねぎ・干しいたけ こんにゃく・だいこん・きゅうり	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油 いりごま	755
								29.4
2	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ マスカットゼリー	豚肉・赤みそ 焼豚	牛乳	ピーマン にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ・根深ねぎ にんにく・しょうが たまねぎ・きくらげ	精白米 三温糖 緑豆春雨・じゃがいも ぶどうゼリー	ごま油	759
								27.4
3	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと桜えびの酢のもの	若どり・豚肉・厚あげ	牛乳 さくらえび	にんじん	たまねぎ・干しいたけ えだまめ・キャベツ・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉・上白糖	サラダ油	751
								30.1
4	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 大根のおろしみそ汁	いわし 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	しょうが だいこん・たまねぎ	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	747
								28.6
5	山菜うどん 牛乳 若草蒸しまん	若どり・平天	昆布 牛乳 チーズ・牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう 抹茶	うどん ホットケーキ粉・米粉		761
								29.2
6	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	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 グリーンアスパラガス	たまねぎ・にんにく 甘夏柑笛・キャベツ	精白米・じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー サラダ油	778
								23.6
7	黒糖パン 牛乳 白身魚のベーコン巻き 豆乳スープ ヨーグルト	ホキ・ベーコン 若どり・豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ クリームコーン とうもろこし	黒糖パン じゃがいも コーンスターチ	オリーブオイル サラダ油	765
								37.4
8	さけごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	紅鮭フレーク ちくわ・卵 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	牛乳 青のり粉	さやいんげん にんじん・みつば	だいこん漬 たまねぎ	精白米 小麦粉・でん粉 白玉麩・じゃがいも	いりごま 油	760
								28.2
9	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 ゆかりあえ くだもの(冷凍みかん)	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ キャベツ・ゆかり 冷凍みかん	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	778
								29.1
10	シーフードスープパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ ミニトマト	ベーコン・えび・白いか ベビーホタテ貝	スキムミルク 生クリーム 牛乳	にんじん・パセリ ミニトマト	たまねぎ・クリームコーン マッシュルーム キャベツ	ソフトめん・小麦粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油・バター	816
								34.0
11	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 白玉汁	赤魚 かまぼこ・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	精白米 でん粉・三温糖 白玉餅	油	779
								29.3
12	レーズンパン 牛乳 ミートグラタン コーンスープ	豚肉・大豆	牛乳 ミックスチーズ	トマトピューレー トマトケチャップ にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・にんにく キャベツ・とうもろこし クリームコーン	レーズンパン じゃがいも・三温糖	サラダ油	749
								30.8
13	ごはん 牛乳 うま煮 煮干しのり味 くだもの(河内晩柑)	牛肉・平天・がんとどき	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ 河内晩柑	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	778
								30.4
14	豆ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀	さわら・卵 豚肉・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・みつば	グリーンピース せん茶 たまねぎ・だいこん ごぼう・干しいたけ	精白米 小麦粉・でん粉	油 ごま油	763
								33.0
15	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉・大豆 赤みそ・中みそ 焼豚	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし たけのこ・きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが 冷凍みかん	中華めん・三温糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	792
								36.0
16	玄米ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き アーモンドあえ すまし汁	若どり・金山寺みそ 豆腐	牛乳 昆布	こまつな にんじん・青にら	しょうが キャベツ・もやし たまねぎ・えのきたけ	精白米・玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ローストアーモンド	757
								31.0
17	焼きそばサンド 牛乳 卵スープ くだもの(冷凍ピーチ)	豚肉・花かつお ベーコン・卵	牛乳	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ・つけしょうが たまねぎ・とうもろこし 冷凍ピーチ	米粉パン・乾めん じゃがいも・コーンスターチ	サラダ油	748
								31.3
18	ごはん 牛乳 さけのねぎ塩焼き 含め煮	さけ 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん	しょうが・根深ねぎ こんにゃく・たけのこ 干しいたけ	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油	765
								31.5
19	豚キムチ丼 牛乳 ナムル くだもの(河内晩柑)	豚肉・厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・根深ねぎ きくらげ・白菜キムチ・にんにく キャベツ・きゅうり 河内晩柑	精白米・三温糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 いりごま	756
								29.9
20	ハッシュドビーフめん 牛乳 ビーンズサラダ	牛肉 ミックス豆	粉チーズ・スキムミルク 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 セロリー・にんにく キャベツ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・ビーフシチュー ハヤシルウ	801
								32.7