

令和5年8・9月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

NO	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		中学校生徒
		おもに炭水化物	おもに脂質	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	エネルギー(kcal)
		穀類・いも類・さとう	油脂	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	たんぱく質(g)
1	ウインナーサンド(ウインナー・キャベツ) 牛乳 クリームスープ レモンゼリー	米粉パン 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも・レモンゼリー	サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	荒挽ウインナー 若どり	牛乳 スキムミルク	トマトケチャップ にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	751
								32.8
2	豚キムチ丼 牛乳 春巻	精白米・三温糖 でん粉・春巻	ごま油・油	豚肉・厚あげ 中みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・もやし・きくらげ 白菜キムチ・にんにく	838
								29.2
3	ごはん 牛乳 若どりの甘から煮 魚そうめん汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米・黒砂糖 でん粉・じゃがいも	サラダ油	若どり 魚そうめん 豆腐	牛乳・昆布	ピーマン・にんじん みつば	こんにゃく・ごぼう・しょうが たまねぎ・冷凍みかん	759
								28.3
4	コーンラーメン 牛乳 カミカミポテト	中華めん・でん粉 じゃがいも	ごま油・油	豚肉・焼豚・大豆	牛乳 かえりちりめん	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・とうもろこし にんにく・しょうが	760
								33.8
5	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) さけのねぎ塩焼き 夏野菜のみそ汁	精白米・胚芽ふりかけ じゃがいも	サラダ油	さけ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	葉ねぎ・かぼちゃ にんじん・オクラ	しょうが・たまねぎ・なす	747
								29.7
6	ミニバターロールパン 牛乳 救給カレー 魚肉ソーセージ ミックスフルーツ	バターロールパン 救給カレー カットゼリー		魚肉ソーセージ	牛乳		みかん缶・パインピット 黄桃缶	800
								19.9
7	ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き きんぴら	精白米・じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま・ごま油	さわら・中みそ 豚肉・平天	牛乳	にんじん・ピーマン	ねり梅・こんにゃく ごぼう・たけのこ	752
								34.4
8	ライス 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ ドリンクヨーグルト	精白米・金時豆 じゃがいも・パン粉 マカロニ・上白糖	サラダ油	豚肉・若どり ひよこ豆	牛乳 ドリンクヨーグルト	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ・きゅうり	772
								28.9
9	五目うどん 牛乳 いかの天ぷら くだもの(なし)	うどん	油	若どり・かまぼこ 油あげ いか天ぷら	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ だいこん・しめじ・なし	771
								30.4
10	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの	精白米・三温糖・上白糖	サラダ油	牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ きゅうり・もやし	742
								28.6
11	米粉パン 牛乳 いわしのピザソース焼き かぼちゃスープ くだもの(冷凍りんご)	米粉パン・じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	いわし・ベーコン 豆乳	ミックスチーズ	パセリ・かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・冷凍りんご	754
								34.5
12	わかめごはん 牛乳 いり煮 おひたし	精白米・じゃがいも 三温糖・上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき	牛乳・わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・しょうが キャベツ・もやし	763
								28.7
13	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	精白米・でん粉 三温糖・じゃがいも	油・ごま油	赤魚・焼豚	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 もやし・きくらげ	756
								28.2
14	ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ くだもの(冷凍みかん)	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	豚肉・大豆	牛乳・粉チーズ	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・とうもろこし 冷凍みかん	800
								34.2
15	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 大根のおかかあえ	精白米・麦・じゃがいも 黒砂糖・上白糖	サラダ油	牛肉・平天・大豆 厚あげ・花かつお	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・だいこん きゅうり	747
								30.3
16	レーズンパン 牛乳 さけのムニエル ベーコンスープ ミニトマト	レーズンパン・小麦粉 じゃがいも	サラダ油	さけ・ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな ミニトマト	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	746
								35.9
17	そぼろごはん 牛乳 切り干し大根のみそ汁	精白米・三温糖・じゃがいも	サラダ油	豚肉・若どり・大豆 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが 切り干しだいこん	764
								31.4
18	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ くだもの(ぶどう)	中華めん・でん粉 さつまいも・三温糖	油・いりごま	大豆	牛乳・荳わかめ ちりめんじゃこ えび唐揚げ	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし・きくらげ ぶどう	787
								33.9
19	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 白玉汁	精白米・黒砂糖・白玉餅	サラダ油	豚肉・かまぼこ 油あげ	牛乳・昆布	ピーマン・にんじん こまつな	こんにゃく・たまねぎ しょうが・えのきたけ	771
								30.6
20	米粉パン 牛乳 アプリコットジャム あじのマリネ ミネストローネ	米粉パン アプリコットジャム でん粉・上白糖・マカロニ じゃがいも	油・オリーブオイル	あじ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン・黄ピーマン にんじん・トマト パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ・セロリー にんにく	747
								33.4
21	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 即席漬け	精白米・麦 じゃがいも・三温糖	サラダ油・いりごま	牛肉・厚あげ	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ えだまめ・だいこん漬 キャベツ	759
								27.2
22	ごはん 牛乳 じゃことピーマンのふりかけ たちうおの塩焼き 秋なすのみそ汁	精白米・上白糖・じゃがいも	サラダ油	たちうお・豆腐 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン・にんじん 青にら	しょうが・たまねぎ・なす	754
								30.0
23	あつさりうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	うどん・小麦粉・米粉 でん粉・わらびもち	いりごま・油	いか・テンペ・卵	牛乳・干ひじき	葉ねぎ・にんじん かぼちゃ	しょうが・たまねぎ キャベツ・ゆかり	775
								26.9
24	ごはん 牛乳 タッカルビ もずくスープ くだもの(冷凍みかん)	精白米・トック 上白糖・じゃがいも	ごま油	若どり・焼豚 豆腐	牛乳・もずく	チンゲンサイ・にんじん 青にら	たまねぎ・キャベツ・根深ねぎ にんにく・しょうが・冷凍みかん	754
								25.3
25	米粉パン 牛乳 さわらのマスタードソースかけ スパゲティソテー(バジル風味)	米粉パン・スパゲティ	サラダ油 オリーブオイル	さわら・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・ピーマン	レモン果汁・たまねぎ キャベツ・とうもろこし・しめじ にんにく	750
								36.5