

令和6年2月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身に付けよう

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	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	精白米・麦	油	いわし	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが	760
		でん粉・黒砂糖 さといも		ちくわ・油あげ 大豆・中みそ			だいこん・ごぼう	29.6
2	バターロールパン 牛乳 ほたてのチャウダー コールスローサラダ	バターロールパン	サラダ油	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	750
		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 ポタージュ	ほたて小柱	粉チーズ スキムミルク 生クリーム	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	28.7
3	ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ かす汁	精白米	油・いりごま	若どり	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん	819
		でん粉・三温糖 さといも		さけ・油あげ 中みそ・白みそ			ごぼう・はくさい	32.0
4	ごはん 牛乳 うま煮 菜の花のからしあえ くだもの(いよかん)	精白米	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	773
		じゃがいも・三温糖 上白糖		がんもどき		さやいんげん 菜の花・ほうれんそう	たけのこ・干しいたけ はくさい・いよかん	28.1
5	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中華めん	ごま油	豚肉・中みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ	773
		じゃがいも・小麦粉 米粉	サラダ油	赤みそ・いか 卵		チンゲンサイ	白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	35.9
6	ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ けんちん汁	精白米	油	赤魚	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・だいこん	756
		でん粉・上白糖 さといも	ごま油	絞豆腐・油あげ			れんこん・ごぼう 生しいたけ	30.0
7	米粉パン 牛乳 ポトフ チーズサラダ ぶどうゼリー	米粉パン	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	766
		じゃがいも 上白糖 ぶどうゼリー		荒挽ウインナー	チーズ	ブロッコリー	だいこん・セロリー にんにく・キャベツ	31.8
8	ごはん 牛乳 あじのねぎみそかけ 吉野煮	精白米・上白糖	サラダ油	あじ・白みそ	牛乳	にんじん	しょうが・根深ねぎ	784
		さといも・でん粉		麦みそ・若どり うずら卵・厚あげ		さやいんげん	だいこん・ごぼう しめじ	37.5
9	手巻きずし 牛乳 赤だし	精白米・でん粉	マヨネーズ・油	まぐろ油漬・いか	牛乳	にんじん・青にら	ちらしずしの具・キャベツ	797
		白玉麩・じゃがいも		チキンウインナー・豆腐 赤みそ・赤だしみそ	手巻きのり		たまねぎ・なめこ	31.3
10	ハッシュドビーフめん 牛乳 根菜サラダ	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・セロリー	796
		上白糖	ビーフンチュー ハヤシルウ いりごま・ごま油			トマトケチャップ	マッシュルーム・にんにく キャベツ・ごぼう れんこん・とうもろこし	31.2
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(はるみ)	精白米	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	771
		じゃがいも・三温糖 でん粉	ローストアーモンド	厚あげ	かえりちりめん	チンゲンサイ	きくらげ・にんにく しょうが・はるみ	30.9
12	照り焼きフィッシュバーガー(魚・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ ヨーグルト	米粉パン・でん粉	油	ホキ	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ	751
		黒砂糖・じゃがいも	サラダ油	豆乳	ヨーグルト		はくさい クリームコーン	34.3
13	麦ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	精白米・麦	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん	755
		三温糖・さといも 黒砂糖・上白糖		がんもどき	角切昆布	さやいんげん ほうれんそう	キャベツ・もやし	28.7
14	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	精白米・上白糖	いりごま	花かつお・さわら	牛乳・昆布	こまつな・みずな	しょうが	748
		塩こうじ じゃがいも	サラダ油	かまぼこ・豆腐 ゆば	ちりめんじゃこ	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	36.4
15	みそうどん 牛乳 いもかりんとう くだもの(きんかん)	うどん	ごま油	若どり・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい	816
		さつまいも・三温糖	油 ローストアーモンド	中みそ・赤みそ			ごぼう・しめじ きんかん	27.1
16	カレーライス 牛乳 白菜のレモンあえ	精白米・じゃがいも	カレールウ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく	751
		上白糖	サラダ油		スキムミルク	トマトケチャップ ブロッコリー	アップルソース はくさい・レモン	24.7
17	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム カップオムレツ ベーコンスープ	米粉パン	サラダ油	豚肉	牛乳	パセリ	たまねぎ・キャベツ	747
		ブルーベリージャム じゃがいも 上白糖		大豆 卵 ベーコン		トマトケチャップ にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	33.4
18	玄米ごはん 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け	精白米・玄米	いりごま	若どり・いか	牛乳	にんじん	しょうが・はくさい	767
		でん粉・さといも くず切り・三温糖 上白糖		油あげ・焼き豆腐		みつば	しめじ・根深ねぎ 切干しいたけ	31.8
19	ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) さけの焼き漬け きんぴら	精白米	サラダ油	大豆ふりかけ	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	761
		じゃがいも・三温糖	ごま油	さけ・豚肉 焼豚		さやいんげん	たけのこ	32.8
20	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 くだもの(りんご)	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	792
		春巻	油			チンゲンサイ	もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく しょうが・りんご	31.0
21	ごはん 牛乳 五目豆 ごま酢あえ	精白米	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	779
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖	いりごま	大豆・油あげ	角切昆布	さやいんげん	れんこん・干しいたけ キャベツ・もやし	29.4