

令和6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	
		(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	山菜うどん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ かしわもち	うどん		若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	748
		上白糖 柏餅		油あげ 花かつお	牛乳	こまつな	キャベツ・切干しだいこん	30.2
2	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	精白米	サラダ油	牛肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ・にんにく	777
		じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー		牛乳	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	甘夏柑缶・キャベツ	23.6
3	豆ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀	精白米	油	さわら・卵	牛乳	にんじん・みつば	グリーンピース	764
		小麦粉・でん粉	ごま油	豚肉・油あげ	昆布		せん茶・たまねぎ だいこん・ごぼう 干しいたけ	33.0
4	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ	中華めん・三温糖	ごま油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	757
		でん粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油	赤みそ・中みそ 焼豚		赤ピーマン チンゲンサイ	もやし・たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが	35.7
5	ごはん 牛乳 カミカミ佃煮 うま煮 くだもの(河内晩柑)	精白米	サラダ油	花かつお	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	787
		三温糖 じゃがいも		牛肉・平天 がんもどき	かえりちりめん 細切昆布		たけのこ・干しいたけ アラスカ 河内晩柑	31.4
6	レーズンパン 牛乳 白身魚のベーコン巻き コーンスープ ヨーグルト	レーズンパン	オリーブオイル	ホキ・ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	768
		じゃがいも	サラダ油		ヨーグルト		とうもろこし クリームコーン	34.9
7	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 酢みそあえ	精白米	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	766
		じゃがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖	いりごま	厚揚げ・白みそ			えだまめ・だいこん 干しいたけ きゅうり	29.6
8	さげごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	精白米	いりごま	紅鮭フレーク	牛乳	さやいんげん	だいこん漬	750
		小麦粉・でん粉 白玉麩・じゃがいも	油	ちくわ・卵 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	青のり粉	にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ	28.3
9	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ポテトフレンチサラダ	ソフトめん・小麦粉	サラダ油・バター	ベーコン・えび	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	810
		じゃがいも・上白糖		白いカ ペビーホタテ貝	スキムミルク 生クリーム	グリーンアスパラガス	クリームコーン マッシュルーム	34.1
10	玄米ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 白玉汁 ミニトマト	精白米・玄米	サラダ油	若どり・かまぼこ	牛乳	葉ねぎ	しょうが	784
		白玉餅		油あげ	昆布	にんじん・こまつな ミニトマト	たまねぎ・えのきたけ	30.8
11	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム あじのマリネ 野菜スープ	米粉パン	油	あじ・ベーコン	牛乳	赤ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	747
		ブルーベリージャム でん粉・上白糖 じゃがいも	サラダ油			黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	33.1
12	豚キムチ丼 牛乳 ナムル くだもの(冷凍みかん)	精白米・三温糖	ごま油	豚肉・厚揚げ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし	773
		でん粉 じゃがいも・上白糖	いりごま	中みそ			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 冷凍みかん	29.2
13	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き 含め煮	精白米	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	765
		じゃがいも・三温糖		平天・高野豆腐	青のり粉		干しいたけ・えだまめ	34.2
14	しょうゆラーメン 牛乳 揚げえびしゅうまい くだもの(河内晩柑)	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	773
			油	海老しゅうまい		チンゲンサイ	もやし・きくらげ にんにく・しょうが 河内晩柑	33.7
15	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはり漬け	精白米・麦	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん・みつば	こんにやく・ごぼう	766
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖	いりごま	大豆・油あげ	干ひじき	さやいんげん	干しいたけ 切干しだいこん	29.0
16	黒糖パン 牛乳 ミートグラタン 豆乳スープ	黒糖パン	サラダ油	豚肉	牛乳	トマトピューレ	たまねぎ・なす	752
		じゃがいも・三温糖 コーンスターチ		若どり・豆乳	ミックスチーズ	トマトケチャップ にんじん・こまつな	にんにく・とうもろこし クリームコーン マッシュルーム	34.3
17	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 春雨の中華炒め	精白米	油・いりごま	赤魚	牛乳	にんじん	根深ねぎ・しょうが	764
		でん粉・三温糖 緑豆春雨	ごま油	焼豚		チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ	28.4
18	ごはん 牛乳 ふりかけ(米と野菜) いりどうふ キャベツと桜えびの酢のもの	精白米	ごま油	若どり・卵	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ	749
		ふりかけ じゃがいも・三温糖 上白糖		押し豆腐	さくらえび		キャベツ・もやし	30.2
19	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの(冷凍みかん)	うどん・三温糖	ローストアーモンド	すしあげ・若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・えのきたけ	749
		上白糖		かまぼこ	昆布	チンゲンサイ	キャベツ・根深ねぎ もやし・冷凍みかん	31.1
20	麦ごはん 牛乳 ままかりの三杯酢 きんぴら 千両なすのみそ汁 きびだんご	精白米・麦	油	平天・豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	736
		三温糖 じゃがいも きび団子	ごま油	中みそ・赤みそ	ままかり	さやいんげん 葉ねぎ	たけのこ たまねぎ・なす	25.0
21	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ マーレードサラダ	米粉パン	サラダ油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・赤ピーマン	たまねぎ・キャベツ	748
		じゃがいも・三温糖 マーレード	オリーブオイル	荒挽ウインナー		さやいんげん トマトケチャップ	マッシュルーム 切干しだいこん きゅうり	32.3

基本献立 食育の日