

令和6年6月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 成長期の栄養を考えよう

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	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(冷凍みかん)	精白米・三温糖 じゃがいも	ごま油	牛肉・赤みそ ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・チンゲンサイ 青にら	にんにく・もやし たまねぎ 冷凍みかん	753
								25.5
2	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ 白身魚の石垣揚げ ゆばのすまし汁	精白米 三温糖 小麦粉・でん粉 じゃがいも	いりごま・油	花かつお ホキ・卵 ゆば・かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・えのきたけ しょうが	753
								34.9
3	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	中華めん じゃがいも	ごま油 バター	豚肉・中みそ 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん・チンゲンサイ パセリ	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・にんにく・しょうが とうもろこし	773
								36.4
4	ドライカレー 牛乳 マカロニサラダ くだもの(冷凍りんご)	精白米・パン粉 マカロニ・上白糖	サラダ油	豚肉・若どり 大豆	牛乳	にんじん・ピーマン トマトケチャップ	干しぶどう・にんにく たまねぎ・エリンギ きゅうり・キャベツ 冷凍りんご	764
								25.5
5	米粉パン 牛乳 いかのパーペキューソース味 クリームスープ	米粉パン でん粉・三温糖 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	油・サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	いか・中みそ ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン にんにく・しょうが アップルソース	757
								35.0
6	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	精白米・麦 塩こうじ 上白糖 じゃがいも	サラダ油	さわら 花かつお 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	こまつな・にんじん 葉ねぎ	しょうが・キャベツ たまねぎ・切干しいんげん	746
								34.4
7	ごはん 牛乳 のり佃煮 肉じゃが きゅうりの酢のもの	精白米・上白糖 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・さつまあげ	牛乳 のり佃煮 ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ きゅうり・もやし	749
								26.9
8	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの(メロン)	うどん でん粉	油	若どり・油あげ	昆布 牛乳 いしもちじゃこ	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・干しいいたけ メロン	749
								33.1
9	ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	精白米 三温糖・でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・大豆 厚揚げ・赤みそ	牛乳	にんじん・ピーマン チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・なす・たけのこ あらげきくらげ にんにく・しょうが キャベツ・もやし	765
								30.3
10	牛肉とごぼうの甘からサンド(キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	米粉パン・上白糖 もち麦・じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	牛肉 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ・キャベツ マッシュルーム とうもろこし	757
								30.7
11	ごはん 牛乳 あじのカレーじょうゆ焼き ひじきの五目煮	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	あじ・平天 がんもどき	牛乳 干ひじき	にんじん	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・えだまめ 干しいいたけ	766
								36.6
12	ツナそぼろごはん 牛乳 かみなり汁	精白米・三温糖	サラダ油 ごま油	まぐろ油漬 豆腐・油揚げ 赤みそ・中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん かぼちゃ・葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが こんにゃく・たまねぎ	800
								28.9
13	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの(すもも)	中華めん・黒砂糖 でん粉・じゃがいも	サラダ油 油	豚肉 大豆	茎わかめ 牛乳 えび唐揚げ	にんじん	しょうが・もやし・きゅうり 干しいいたけ すもも	787
								36.4
14	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け くだもの(冷凍みかん)	精白米・麦 じゃがいも 三温糖・でん粉	サラダ油 いりごま	若どり 厚揚げ・中みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく だいこん漬・キャベツ 冷凍みかん	787
								27.8
15	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	バターロールパン 小麦粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	さけ ベーコン	牛乳	トマト・にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ・キャベツ セロリー・にんにく	766
								35.3
16	ごはん 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	精白米 でん粉 上白糖 フルーツ杏仁風プリン	ごま油 いりごま	豚肉・えび いか・うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・きくらげ しょうが・もやし・きゅうり	757
								32.0
17	ごはん 牛乳 いわしの青じそ風味 打ち豆汁	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油	いわし・打ち豆 油揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	しその葉 にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	760
								29.6
18	ハッシュドビーフめん 牛乳 パインサラダ	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	牛肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	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 パインアップル・キャベツ きゅうり	782
								31.4
19	ごはん 牛乳 いり煮 おひたし もずく	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 もずく	にんじん・こまつな さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいいたけ しょうが キャベツ・もやし	751
								27.6
20	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム 豚肉のハーブフライ レタスとコーンのスープ	米粉パン いちごジャム 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	豚肉・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン レタス	776
								33.9

基本献立 食育の日