

令和6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	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・青にら	たまねぎ・もやし・根深ねぎ きくらげ・白菜キムチ にんにく	842 28.4
2	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 かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	ピーマン にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ こんにやく・ごぼう 冷凍みかん	753 28.1
3	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	754 33.8
4	ごはん 牛乳 ふりかけ(ゆかり) さけのねぎ塩焼き 夏野菜のみそ汁	精白米	サラダ油	さけ・油あげ 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	葉ねぎ・かぼちゃ にんじん・オクラ	ゆかり・しょうが たまねぎ・なす	745 30.2
5	バターロールパン 牛乳 白花豆のトマト煮 ミックスフルーツ	バターロールパン 白花豆・三温糖 じゃがいも カットゼリー	サラダ油	ベーコン	牛乳	にんじん・トマト さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・みかん缶 マッシュルーム パイン缶・黄桃缶	803 24.8
6	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	こんにやく・たまねぎ えだまめ・キャベツ だいこん漬	761 26.6
7	ごはん 牛乳 じゃことピーマンのふりかけ さわらの香り焼き きんぴら	精白米 上白糖・三温糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま ごま油	さわら 豚肉・平天	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり粉	にんじん ピーマン さやいんげん	こんにやく・ごぼう しょうが・たけのこ	763 36.4
8	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	たまねぎ・だいこん・しめじ なし	772 30.4
9	キーマカレー 牛乳 枝豆サラダ ドリンクヨーグルト	精白米 じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	豚肉・若どり・大豆	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・なす にんにく・しょうが キャベツ・えだまめ	779 29.4
10	レーズンパン 牛乳 いわしのピザソース焼き かぼちゃスープ	レーズンパン 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	牛乳 ミックスチーズ	パセリ・にんじん かぼちゃペースト チンゲンサイ	たまねぎ	776 34.6
11	わかめごはん 牛乳 いり煮 大根のおかかあえ	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 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが だいこん・キャベツ	756 28.9
12	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ 汁ビーフン くだもの(冷凍りんご)	精白米 でん粉・三温糖 ビーフン	油 いりごま ごま油	赤魚・焼豚 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・とうもろこし きくらげ・冷凍りんご	769 26.1
13	ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	ビーフシチュー サラダ油	豚肉・大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん・ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ	たまねぎ・セロリー・にんにく キャベツ・とうもろこし マッシュルーム	760 33.0
14	ごはん 牛乳 若どりの照り焼き ゆばのすまし汁 くだもの(冷凍みかん)	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐・ゆば	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ 冷凍みかん	770 30.4
15	米粉パン 牛乳 アプリコットジャム あじのマリネ ベーコンスープ	米粉パン アプリコットジャム でん粉・上白糖 じゃがいも	油 サラダ油	あじ ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ・レモン果汁 キャベツ とうもろこし	747 33.5
16	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	こんにやく・たまねぎ きゅうり・もやし・ごぼう 根深ねぎ	746 28.8
17	麦ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 白玉汁 くだもの(ぶどう)	精白米・麦 白玉餅	サラダ油	さわら・中みそ 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 ねり梅・ぶどう	761 31.1
18	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ	中華めん さつまいも・三温糖 でん粉	油・いりごま	大豆	牛乳・ちりめんじゃこ えび唐揚 茎わかめ	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし きくらげ	770 33.8
19	ごはん 牛乳 タッカルビ もずくスープ	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・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・にんにく・しょうが	755 26.3
20	米粉パン 牛乳 さけのマスタードソースかけ スパゲティソテー(バジル風味) くだもの(冷凍ピーチ)	米粉パン スパゲティ	サラダ油 オリーブオイル	ベーコン さけ	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン	レモン果汁・たまねぎ とうもろこし・しめじ にんにく 冷凍ピーチ	760 38.0
21	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮 ミントマト	精白米 でん粉 じゃがいも・三温糖	油 サラダ油	若どり	牛乳 子持ししゃも	かぼちゃ・にんじん ミニトマト	こんにやく・たまねぎ えだまめ・しょうが	756 27.0
22	ツナそぼろごはん 牛乳 赤だし	精白米・三温糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油	まぐろ油漬 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	牛乳	さやいんげん にんじん・青にら	ごぼう・とうもろこし たまねぎ・しょうが	744 26.2
23	あっさりうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ おはぎ	うどん・小麦粉 米粉・でん粉 おはぎ	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	784 27.9
24	ごはん 牛乳 うま煮 おひたし くだもの(冷凍みかん)	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし 冷凍みかん	769 27.4
25	ココアパン 牛乳 あじのムニエル クリームスープ	ココアパン 小麦粉・じゃがいも 白花豆・白いんげん豆ペースト	サラダ油 ポターージュ ホワイトルウ	あじ 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	749 36.8
26	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 秋なすのみそ汁 アセロラゼリー	精白米・黒砂糖 じゃがいも アセロラゼリー	サラダ油	豚肉・豆腐 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ ピーマン	こんにやく・たまねぎ しょうが・なす	776 31.3