

令和6年10月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 秋の味覚を味わって食べよう

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	ごはん 牛乳 かれないのから揚げ のっぺい	精白米・さといも 三温糖・でん粉	油 ごま油	かれない・若どり ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう しめじ	753
								31.8
2	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタポテト ミニトマト	中華めん・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油・いりごま	豚肉・いか・えび かまぼこ・ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ・たけのこ・キャベツ もやし・きくらげ・にんにく しょうが・えだまめ	748
								38.1
3	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 キャベツのからしあえ	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・油あげ	牛乳 干ひじき	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・干しいたけ キャベツ	763
								29.6
4	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム グラタン 野菜スープ	米粉パン・パン粉 ブルーベリージャム 白花豆・白いんげん豆ペースト マカロニ・じゃがいも	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	若どり	牛乳 ミックスチーズ	パセリ にんじん・こまつな	たまねぎ はくさい・とうもろこし	758
								30.0
5	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 煮干しのり味 くだもの(りんご)	精白米・三温糖 じゃがいも・でん粉 上白糖	サラダ油	豚肉・厚あげ・中みそ	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん・ピーマン	たまねぎ・こんにやく りんご	759
								29.8
6	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	755
								28.1
7	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいも	うどん 上白糖 さつまいも	いりごま	豚肉・かまぼこ 厚あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ まいたけ・生しいたけ キャベツ・もやし	747
								30.0
8	セルフたごごはん 牛乳 さつま汁 くだもの(みかん)	精白米・三温糖 さといも	サラダ油	たご・油あげ 若どり・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	ごぼう・干しいたけ・えだまめ こんにやく・だいこん・はくさい 根深ねぎ・みかん	754
								32.8
9	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ 一口ゼリー	米粉パン じゃがいも・三温糖 上白糖 洋梨ゼリー	サラダ油	荒挽ウインナー 大豆・豚肉	牛乳	にんじん・さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・とうもろこし	746
								33.1
10	ごはん 牛乳 牛乳 白身魚のかりん揚げ けんちん汁	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油・いりごま ごま油	ホキ 絞り豆腐・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ	750
								29.7
11	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜 くだもの(ぶどう)	精白米 でん粉	ごま油	鶏焼売・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 ぶどう	764
								32.8
12	ホワイトカレーめん 牛乳 チョップドサラダ	ソフトめん・じゃがいも 白花豆・白いんげん豆ペースト 上白糖	サラダ油 ホワイトカレールウ	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん・ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・えだまめ クリームコーン	775
								31.6
13	ちらしずし 牛乳 きすの天ぷら すまし汁	精白米・三温糖 じゃがいも	油	あなご・高野豆腐 キス天ぷら かまぼこ・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・さやいんげん みつば	ちらしずしの具・かんぴょう たまねぎ・えのきたけ 干しいたけ	760
								26.6
14	スイートポテトパン 牛乳 若どりの粒マスタード焼き コーンスープ ヨーグルト	スイートポテトパン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし クリームコーン	768
								34.9
15	ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの(りんご)	精白米・強力麩 じゃがいも・黒砂糖 三温糖・上白糖	サラダ油 いりごま	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん みつば	こんにやく・たまねぎ・ごぼう はくさい・根深ねぎ 切干しだいこん・りんご	781
								27.2
16	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	精白米・三温糖 上白糖	ローストアーモンド ごま油	若どり・卵・ちくわ 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ・もやし	766
								32.8
17	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	中華めん 三温糖・でん粉	ごま油 油	豚肉 肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ・キャベツ・もやし とうもろこし・きくらげ・にんにく しょうが・たけのこ	773
								33.5
18	ごはん 牛乳 さけの香味焼き 打ち豆汁 くだもの(みかん)	精白米 じゃがいも	いりごま・サラダ油	さけ 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん・葉ねぎ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・だいこん みかん	784
								31.8
19	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	米粉パン 白花豆・白いんげん豆ペースト	マヨネーズ サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	まぐる油漬 ささみ	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ・にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ・マッシュルーム	748
								33.3
20	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	豚肉・押し豆腐 大豆・赤みそ ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	776
								33.3
21	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 さわらのカレーじゃよう揚げ いももち汁	精白米・麦 でん粉 いももち	油	さわら 油あげ	牛乳 のり佃煮	にんじん	たまねぎ・ごぼう はくさい・根深ねぎ	797
								28.9
22	きつねうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの(みかん)	うどん・三温糖 上白糖	ローストアーモンド	すしあげ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・えのきたけ キャベツ・もやし みかん	751
								31.2
23	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	精白米 黒砂糖 じゃがいも・三温糖	いりごま・ごま油	さんま 平天	牛乳	にんじん・ピーマン	しょうが こんにやく・ごぼう・たけのこ	784
								27.5

基本献立 食育の日