

令和6年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事しよう

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	米粉パン 牛乳 いかのマーマレード味 もち麦入りスープ ヨーグルト	米粉パン・もち麦	油	いか	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・はくさい	750
		でん粉・マーマレード じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	ベーコン	ヨーグルト			34.4
2	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	精白米	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	785
		じゃがいも・上白糖	マヨネーズ ハヤシルウ ビーフシチュー		スキムミルク サワークリーム	トマトピューレ トマトケチャップ	にんにく キャベツ・きゅうり	23.3
3	ごはん 牛乳 あじの南部焼き いそあえ だまっこ汁	精白米	いりごま・サラダ油	あじ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	キャベツ	760
		上白糖	ごま油	若どり・油あげ	細切昆布		だいこん・ごぼう しめじ・まいたけ	33.0
4	高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの(りんご)	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい	752
		さつまいも	油			青にら	もやし・きくらげ にんにく・しょうが れんこん・りんご	30.1
5	ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) ふきよせ煮 ごま酢あえ	精白米・上白糖	いりごま	若どり・かまぼこ	牛乳	にんじん	こんにやく・しめじ	775
		胚芽ふりかけ 生麩・さといも・栗 くず切り・三温糖		焼き豆腐	ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし えだまめ	31.6
6	黒糖パン 牛乳 さわらのレモン焼き ペンネと野菜のソテー	黒糖パン	サラダ油	さわら	牛乳	にんじん・こまつな	レモン・レモン果汁	752
		マカロニ・じゃがいも		荒挽ウインナー		トマトケチャップ	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・エリンギ	36.8
7	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(みかん)	精白米・三温糖	ごま油	牛肉・赤みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	754
		じゃがいも		ベーコン・豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ みかん	26.2
8	麦ごはん 牛乳 納豆 筑前煮 酢のもの	精白米・麦	いりごま	納豆	牛乳	にんじん	コンニャク・ごぼう	768
		じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	若どり・平天 高野豆腐		さやいんげん	れんこん・たけのこ キャベツ・もやし 干しいたけ・しょうが	30.2
9	いなかうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ	うどん・さといも	ごま油	豚肉・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	コンニャク・だいこん	747
		でん粉・上白糖	油	花かつお 厚あげ	いしもちじゃこ	こまつな	ごぼう・キャベツ	36.6
10	玄米ごはん 牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁	精白米・玄米		さけ	牛乳	みつば	たまねぎ・えのきたけ	753
		さつまいも		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	わかめ	にんじん・青にら	生しいたけ・レモン果汁	30.7
11	米粉パン 牛乳 いちごジャム ポトフ コールスローサラダ	米粉パン	サラダ油	牛肉・荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	751
		いちごミックスジャム じゃがいも 上白糖					だいこん・マッシュルーム キャベツ・とうもろこし にんにく	30.4
12	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	精白米	油	あじ・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが	766
		でん粉 さといも		油あげ・大豆 中みそ			だいこん・ごぼう	32.8
13	ごはん 牛乳 いりどうふ ほうれんそうのおひたし くだもの(みかん)	精白米	ごま油	若どり・卵	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	764
		じゃがいも・三温糖 上白糖		押し豆腐		ほうれんそう	キャベツ・はくさい みかん	29.2
14	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・マッシュルーム	788
		白花豆&白いんげん豆ペースト さつまいも・上白糖	ホワイトルウ ポタージュ いりごま		スキムミルク 生クリーム		えのきたけ・エリンギ クリームコーン キャベツ	31.0
15	ごはん 牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(かき)	精白米	ごま油	豚肉・さつまあげ	牛乳	にんじん・青にら	はくさい・もやし	747
		じゃがいも 三温糖	いりごま	焼き豆腐・中みそ いり大豆	かえりちりめん		白菜キムチ・きくらげ しめじ・にんにく 柿	30.9
16	米粉パン 牛乳 セレクトA(さわらのマヨネーズ焼き・プリン) セレクトB(若どりのスパイス焼き・ブルーベリーゼリー) レタスとコーンのスープ	米粉パン	マヨネーズ	さわら	牛乳	パセリ	たまねぎ・レタス	762
		冷凍プリン ブルーベリーゼリー じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	若どり		にんじん	にんにく・しょうが とうもろこし クリームコーン	32.9
17	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきのあえもの	精白米・上白糖	サラダ油	若どり・豚肉	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	758
		じゃがいも・黒砂糖 でん粉		大豆・厚あげ	干ひじき	こまつな	もやし	30.5
18	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	精白米・麦	サラダ油	さんま・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう	776
		三温糖 白玉麩・じゃがいも		油あげ・おから 赤みそ 赤だしみそ		みつば	たまねぎ・だいこん	30.0
19	チャーシューめん 牛乳 大学いも くだもの(みかん)	中華めん	油・いりごま	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・はくさい	827
		さつまいも・黒砂糖					もやし・きくらげ にんにく・しょうが みかん	31.4
20	ごはん 牛乳 関東煮 キャベツと桜えびの酢のもの	精白米・三温糖	サラダ油	牛肉・平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん	752
		さといも・黒砂糖 上白糖		がんとどき	角切昆布 さくらえび		キャベツ・もやし	28.0
21	レーズンパン 牛乳 さけの香草パン粉焼き ビーンズスープ	レーズンパン	サラダ油	さけ	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	768
		パン粉 じゃがいも		ベーコン ミックス豆				34.2

基本献立 食育の日