

令和6年12月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 冬の食事について考えよう

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	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(なし)	精白米・三温糖 じゃがいも でん粉	ごま油 ローストアーモンド	豚肉・厚あげ	牛乳 かえりちりめん	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・なし	770
								29.0
2	麦ごはん 牛乳 あじの香味揚げ すいとん	精白米・麦 でん粉 小麦粉・米粉	油 サラダ油	あじ・赤みそ 若どり・ちくわ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・だいこん はくさい・ごぼう	749
								28.8
3	カレーなんばん 牛乳 おひたし くだもの(みかん)	うどん・でん粉 上白糖	サラダ油 和風カレールウ カレールウ	豚肉・油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ・はくさい キャベツ・みかん	747
								28.9
4	ごはん 牛乳 みそおでん 水菜の即席漬け	精白米 さといも・黒砂糖	サラダ油	若どり・平天 がんもどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん みずな	こんにゃく・だいこん キャベツ・だいこん漬	761
								31.2
5	米粉パン 牛乳 メープルジャム かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	米粉パン メープルジャム じゃがいも 三温糖	サラダ油	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃペースト かぼちゃ・にんじん こまつな トマトピューレ トマトケチャップ	たまねぎ・かぶ キャベツ	773
								31.1
6	いかの揚げ煮 牛乳 かきたま汁	精白米・でん粉 三温糖 じゃがいも	油	いか 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	750
								30.7
7	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 切り干し大根のおかかあえ	精白米 上白糖	ごま油	若どり・厚あげ 合鴨ボール 花かつお	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく・だいこん はくさい・しめじ 根深ねぎ・しょうが キャベツ・ごぼう 切干しだいこん	750
								30.2
8	北海ラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油・バター サラダ油	豚肉・いか・えび ベビーホタテ貝 中みそ・赤みそ 焼豚	牛乳 ヨーグルト	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・もやし とうもろこし・にんにく	805
								38.9
9	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ 含め煮	精白米・麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	さわら 白みそ・中みそ 平天・高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ゆず こんにゃく・れんこん 干しいたけ・しょうが	760
								33.2
10	スイートポテトパン 牛乳 ボルシチ レモンサラダ	スイートポテトパン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	牛肉	牛乳 粉チーズ サワークリーム	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・かぶ マッシュルーム キャベツ・レモン	746
								29.1
11	トマトピラフ 牛乳 若どりのハーブフライ 豆乳スープ クリスマスデザート	精白米 小麦粉・パン粉 じゃがいも コーンスターチ クリスマスデザート	油 サラダ油	若どり・卵 ベーコン・豆乳	牛乳	トマトピラフの具 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい クリームコーン	840
								28.3
12	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き 豚汁	精白米 塩こうじ さつまいも	サラダ油 ごま油	さけ 豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが こんにゃく・ごぼう だいこん・はくさい	756
								29.9
13	たらこスープパゲティ 牛乳 ひじきとツナのサラダ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	バター・ホワイトルウ ポタージュ ごま油	ベーコン・たらこ まぐろ油漬	牛乳 干ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	753
								32.0
14	ごはん 牛乳 五目豆 ゆず香あえ	精白米 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	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・干しいたけ だいこん・ゆず	763
								28.2
15	米粉パン 牛乳 白身魚のバーベキューソース味 野菜のスープ煮 くだもの(みかん)	米粉パン でん粉・三温糖 じゃがいも	油・サラダ油	ホキ・中みそ 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース キャベツ・しめじ とうもろこし・みかん	750
								33.8
16	ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしのあえもの	精白米 緑豆春雨・三温糖 でん粉・上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・厚あげ 赤みそ	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 もやし・キャベツ	749
								27.1

基本献立 食育の日