

令和7年1月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画(月目標) 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう

| 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 じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ | 精白米 | サラダ油 | 若どり・豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・干しいたけ | 761 |
| | | じゃがいも・黒砂糖 でん粉・上白糖 | いりごま | 厚あげ | | | えだまめ キャベツ・もやし | 30.0 |
| 2 | ごはん 牛乳 ふりかけ(胚芽) さわらの照り焼き さつまいも | 精白米 | サラダ油 | さわら | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ | だいこん・ごぼう | 751 |
| | | 胚芽ふりかけ 三温糖 さといも | | 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ | | | しめじ | 33.7 |
| 3 | チャーシューめん 牛乳 いもかりんとう くだもの(りんご) | 中華めん | ごま油 | 豚肉・焼豚 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい | 809 |
| | | さつまいも・三温糖 | 油 ローストアーモンド | | | | もやし・きくらげ にんにく・しょうが りんご | 31.3 |
| 4 | 麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの | 精白米・麦 | サラダ油 | 牛肉・平天 | 牛乳 | にんじん | こんにやく・ごぼう | 759 |
| | | じゃがいも・黒砂糖 上白糖 | | 大豆・油あげ | 干ひじき ちりめんじゃこ | さやいんげん こまつな | キャベツ・もやし | 31.0 |
| 5 | 米粉パン 牛乳 さけのムニエル スパゲティソテー(ケチャップ) | 米粉パン | サラダ油 | さけ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・キャベツ | 760 |
| | | 小麦粉 スパゲティ | | ベーコン | 粉チーズ | トマトケチャップ チンゲンサイ | エリンギ・にんにく | 38.0 |
| 6 | ごはん 牛乳 若どりの甘から煮 厚揚げのみそ汁 | 精白米 | サラダ油 | 若どり | 牛乳 | さやいんげん | こんにやく・ごぼう | 760 |
| | | 黒砂糖・でん粉 じゃがいも | | 厚あげ・中みそ 赤みそ | | にんじん・青にら | しょうが たまねぎ・だいこん | 28.7 |
| 7 | ごはん 牛乳 松風焼き 白玉汁 | 精白米 | ごま油・いりごま | 絞豆腐 | 牛乳 | にんじん・こまつな | たまねぎ・干しいたけ | 782 |
| | | 三温糖 白玉餅 | | まぐろ油漬 卵 かまぼこ | 干ひじき 昆布 | | | 29.3 |
| 8 | カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ | ソフトめん | カレールー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・干しぶどう | 759 |
| | | 上白糖 じゃがいも | サラダ油 | | スキムミルク | ブロッコリー トマトケチャップ | にんにく・しょうが キャベツ | 31.9 |
| 9 | ちぬのかけめし 牛乳 白あえ | 精白米・さといも | サラダ油 | チヌミンチ | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ | だいこん・ごぼう | 752 |
| | | でん粉 三温糖・上白糖 | いりごま ごま油 | 油あげ・ちくわ 豆腐・白みそ | 干ひじき | ほうれんそう | 干しいたけ・しょうが こんにやく | 31.1 |
| 10 | 米粉パン 牛乳 豚肉の粒マスタード揚げ ビーンズスープ ヨーグルト | 米粉パン | 油 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん・こまつな | たまねぎ・はくさい | 773 |
| | | でん粉 じゃがいも | サラダ油 | ミックス豆 | ヨーグルト | | | 36.8 |
| 11 | ごはん 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう | 精白米 | ごま油 | 豚肉・大豆 | 牛乳 | にんじん | だいこん・たまねぎ | 761 |
| | | 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖 | | 厚あげ・赤みそ ロースハム | 茎わかめ | チンゲンサイ | たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが キャベツ | 28.6 |
| 12 | ごはん 牛乳 あじの香味焼き 卵とじ煮 | 精白米 | いりごま | あじ | 牛乳 | 葉ねぎ | しょうが・たまねぎ | 765 |
| | | じゃがいも・三温糖 | サラダ油 | 卵・油あげ 高野豆腐 | | にんじん ほうれんそう | 切干しだいこん 干しいたけ | 35.9 |
| 13 | カうどん 牛乳 アーモンドあえ くだもの(ぼんかん) | うどん・三温糖 | ローストアーモンド | 餅しのだ | 牛乳 | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・はくさい | 754 |
| | | 上白糖 | | かまぼこ 若どり | 昆布 | こまつな | しめじ キャベツ・もやし ぼんかん | 29.2 |
| 14 | ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ みそ汁 | 精白米 | 油 | 赤魚 | 牛乳 | にんじん・青にら | しょうが・だいこん | 753 |
| | | でん粉・上白糖 さつまいも | | 豆腐・中みそ 赤みそ | わかめ | | たまねぎ | 28.7 |
| 15 | 米粉パン 牛乳 いちごジャム さといもとれんこんのグラタン 野菜スープ | 米粉パン | サラダ油 | 若どり | 牛乳 | パセリ | たまねぎ・れんこん | 754 |
| | | いちごミックスジャム 白花豆&白いんげん豆ペースト さといも・パン粉 | ポターージュ ホワイトルウ | | ミックスチーズ | にんじん チンゲンサイ | マッシュルーム キャベツ・とうもろこし | 29.3 |
| 16 | 麦ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ すきやき くだもの(りんご) | 精白米・麦 | サラダ油 | 花かつお | 牛乳 | こまつな | しょうが | 761 |
| | | 三温糖 強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖 | | 牛肉・焼き豆腐 | ちりめんじゃこ | にんじん | こんにやく・たまねぎ ごぼう・はくさい 根深ねぎ りんご | 30.7 |
| 17 | コストリカライス 牛乳 セサミサラダ | 精白米 | オリーブオイル | 若どり・大豆 | 牛乳 | にんじん・トマト | たまねぎ | 777 |
| | | コーンスターチ じゃがいも・上白糖 | いりごま・ごま油 サラダ油 | ひよこ豆 | 粉チーズ 茎わかめ | ピーマン トマトケチャップ | キャベツ・とうもろこし マッシュルーム | 28.6 |
| 18 | 海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ | 中華めん・でん粉 | ごま油 | いか・えび | 牛乳 | にんじん | たまねぎ・はくさい | 760 |
| | | | 油 | ベビーホタテ貝 うずら卵 ぎょうざ | | チンゲンサイ | もやし・たけのこ きくらげ・しょうが | 36.4 |
| 19 | ごはん 牛乳 さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ | 精白米 | いりごま・ごま油 | さわら | 牛乳 | にんじん・青にら | 根深ねぎ・にんにく | 780 |
| | | トック・じゃがいも | サラダ油 | 豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ | | | しょうが たまねぎ・もやし 白菜キムチ・しめじ | 33.6 |
| 20 | ココアパン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ | ココアパン | サラダ油 | 若どり | 牛乳 | にんじん | たまねぎ | 760 |
| | | 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖 | ポターージュ ホワイトルウ | ミニウイナー | 粉チーズ スキムミルク | ほうれんそう ブロッコリー | キャベツ・とうもろこし | 32.2 |

基本献立 食育の日