

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	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			チンゲンサイ	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	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	切干しいたけ 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	いりごま・ごま油	ひよこ豆	粉チーズ	ピーマン	キャベツ・とうもろこし	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