令和7年2月 中学校 基本献立 献立表 献立指導計画(月目標) 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身につけよう

正式	栄養価	使 用 す る 食 品 名							П
おしまかれ おしまかま かまかま おしまかま かまかま かま	———————————— 中学校生徒	調子を整えるもとになる	(緑)おもに体の	つくるもとになる	(赤)おもに体を [・]		(黄)おもにエネルキ	献立夕	NO
できょう	エネルギー(kcal)					T		₩₩₩	NO.
Mac		その他の野菜・きのこ・果物	緑黄色野菜	牛乳・小魚・海そう	魚·肉·卵·豆·豆製品	油脂	穀類・いも類・さとう		
世界	770	· ·	にんじん・葉ねぎ	牛乳		油			
Time	29.7	だいこん・ごぼう			•		** ***	· ·	
2		こんにゃく・たまねぎ	にんじん・菜の花	4		サラダあ			
中央ののからしたが	779		-						2
本品	28.6	いよかん	ほうれんそう				上白糖		
1 年刊		ナ <u>キ</u> カギ・ナノさい	1-11:1	北 回	ᄧᄷᇃᄪᅺ		さ は7.2440		
# 1	751		にんしん						
# 日日 ※	,	** ** *		20 117	70 04104 <u>—</u>		11.21.7		
# 中央	29.6								
古どいの工事があり さといも カラダ油 万元ペーシート 大田田学・日くない 大田田学・日本田学 大田田学 大田田学・日本田学 大田田学・日本学・日本田学 大田田学	000	-	にんじん・葉ねぎ	牛乳		油・いりごま			
かま計	809	こはつ・はくさい							7
プリーペリージャム	31.9				ns, c		227 0		
おいつ	747		•			サラダ油			
上日後		l .	ブロッコリー	チーズ	荒挽ウインナー 				5
古いた	30.8	にんにく・キャベン							
Seo.C. 上日報:三温報	756	しょうが・はくさい	にんじん・みつば	牛乳	若どり	いりごま			
古から正 上日報・三級報	756	I			油あげ・焼き豆腐				n
東京し 特日米・上日報 サラダ油 カラシ・マ高 カッドにかいた 大変によった カッドによった カ	28.5	切干しだいこん					上白糖·三温糖 ┃		
中央の	+	しょうが・たまねぎ	こまつな・みずな	 牛乳	花かつお	いりごま	 精白米·上白糖		
おわらのなごしばき かまなこのは、	743		•	ちりめんじゃこ	さわら・豆腐		塩こうじ	牛乳	7
Lib ph				昆布	かまぼこ•ゆば		じゃがいも		
# 毛	36.5	ナーまわぎ・キャベツ	1 <u>-</u> 4,1° 4.	生到		产生油	山華めん		
***	786			7 76	ואואו				
古ばん 押台米・上台権 日本		きくらげ・にんにく							\sim
8 中見 三温糖 さといも おんもどき 角切昆布 されいんげん ほうれんそう キャベツ・もやし ほうれんそう カックスチーズ とうもちこし イフリ とうもちこし たまねぎ・たけのこ さんじん ならはずにんにん しょうが かえりちりめん たまねぎ・たけのこ きんはずにんにん しょうが かえりちりめん たまねぎ・たけのこ きんはずにんにん しょうが をはずにんにん ことがいまなぎ たまねぎ・たけのこ さんじん・青にら たまねぎ・たけのこ きんはずにんにん しょうが キャベツ・ちぬり キャベツ・ちぬら たまねぎ キャベツ・ちぬし キャベツ・ちぬら たまねぎ たまねぎ・セリー キャベツ・ちぬり キャベツ・ちぬら たなおぎ・としりー マンシュルーム トマンコルーカー マンシュルーム ロームにん キャス・カー ことがい・モントが はくない・レモン にんにん まるそ・老どり うずら原 はあいしおきをいんげん キャス・マーけによが、 をいんがすん まんじん・葉ねぎ・はくさい かりームコーン カームコーン コールスローサラダ キャベツ・ロトしまが・ まねぎ・はくさい かりームコーン カームコーン キャス・アンブル・ライス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンフカルーラス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンブル・ラクス キャス・アンラもろこし はたんい・南にら テンゲンサイ たまねぎ・にんにく アンブル・フィン キャス・アンブル・フィン キャス・アンブル・ラクス キャス・アンブル・ラもろこ まれず・キャベツ・をうもろこ でんが・こぼう こま地 かららげ・にんにく またらじ・こばっ なららげ・にんにく またらじ・こばっ なららげ・にんにく またらじ・こばっ なららげ・にんにく またっと またらじ・こばっ なららげ・にんにく またっと またらし またらじ・こばっ なららげ・にんにく またっと またっと またらし またらじ・こばっ なららげ・にんにく またっと またっと またらし またらじ・こばっ なららげ・にんにく など、カのきとけっ またっと またっと またらし またらし またらし またらし またらし またらし またらし またらし	31.2		1-1181	L 전	4.4 T.T	11 - 45.4	water Alan I of wet		
関数素 素砂塊 おひたし 松野 大きれぎ・キャベツ かりが油 カルバー 本乳 たまれぎ・キャベツ かえりちりめん カスリカリー たまれぎ・キャベツ かえりちりめん カスリカリー たまれぎ・たけのこ まっかいしまっか カスリカリー たまれぎ・キャベツ かえりちりめん チンゲンサイ たまれぎ・キャベツ かえりちりめん チンゲンサイ たまれぎ・たけのこ 大きれぎ・本でリー カスリカリー たまれぎ・たけのこ 大きれぎ・大きないしゃかいしゃ カラダ油 カイリア・コンコープ カイリア・カリープ カイリア・カリープ カイリア・カリープ カイリア・カリープ カイリア・カリープ カイリア・カリーブ・カリーブ・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー	764					サフタ 油 			
胚類パン	764	(() ()		万分に市	7,70022		***		9
10 日内線のピザゾース焼き	28.8								
10	754		•			サラダ油			
一口ゼリー 精白米・三温輪		とりもうこし		ミックスナース	\J				10
1	38.1								
「関係けの中華素 しょうが 中乳 「にんじん・青にら ちらしずしの具 キャベツ・なめこ 大きなぎ しょうが 中乳 「にんじん 東都き・七 しゃがいも カルールウ カールスローサラダ 大きなぎ・しゃがいも 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・しゃがいがいも 大きなぎ・しゃがいがった。 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼう 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなどし 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなぎ・こぼり 大きなどし 大きなどし 大きなぎ・こぼり 大きなどし 大きなどし 大きなぎ・こぼり 大きなどし 大きなび 大きなどし 大きなど 大きなど 大きなどし 大きなどし 大きなどし 大きなどし 大きなどし 大			-		豚肉・厚あげ				
小魚アーモンド 持急され 中乳 にんじん 素白き・セベツ 中乳 にんじん 素白き・セベツ・ショルーム はくさいしょうが・根深ねぎ おじりかきみそかけ 古野鬼 にんじん 素白き・はくさい カリームコーン 日本別 にんじん 素白き・はくさい カリームコーン 日本別 にんじん 大きれき・したいにぼう カリームコーン 日本別 にんじん 大きれき・したいにぼう カリールコーン 日本別 日本別 日本別 日本別 日本別 日本別 日本別 日本のびは冷雨 中乳 日本のびはらればら 中乳 日本のびはら 中乳 日本のびはらればら 中乳 日本のびはらればら 中乳 日本のびはらればら 中乳 日本のびはら 中れのびはら 中のびはら 中	758		ナンケンサイ	かえりちりめん		ローストアーモント 	しゃかいも・でん粉		
12	30.7	0 % 7 %							
たまねぎ たまねむ たまねぎ たまねむ たまねぎ たまねむ たまねむ			にんじん・青にら			マヨネーズ・油			
ハッシュドビーフめん 中乳 にんじん たまねぎ・セロリータラダ油 中乳 にんじん たまねぎ・セロリーム マッシュルーム はくさい・レモン にんじん 大きれど・カラダ油 からが 大きれど・カラダ油 中乳 にんじん・葉ねぎ だいてん・ごぼう しめじ カレールウ カルールウ カルールカールカルールカールカルールカルールカルールカルールカルールカルールカ	794			手巻きのり			白玉麩・じゃがいも 		
4乳 じゃがいも ハヤシルウ サラダ油 トマトケチャップ ブロッコリー はくさい・レモン はくさい・レモン にんにく にんにく にんにく にんにく にんにく ま本献立 食育の日 本格立 食育の日 あじ・白みそ キ乳 にんじん まか・根深ねぎ さいし・でん粉 きがいんげん じゃがいも いりごま きけ まねぎ・はくさい アメカルト こはん 中乳 にんじん・葉ねぎ まくさい・ でん粉 ヨーグルト こんじん・葉ねぎ はくさい クリームコーン できがい 境豚 中乳 にんじん まねぎ・はくさい クリームコーン はくさい・レモン にんにく まねぎ・はくさい クリームコーン できがいも いりごま さけ まねぎ・はくさい クリームコーン かけんげん きかいんげん たまねぎ・にんにく ・でぼう きかいんげん カルールウ スキムミルク トマトケチャップ アップルソース キャベッ・とうもろこ トステーメン 中華 めん じゃがいも サラダ油 豚肉・中みそ 中乳 にんじん・青にら チンケンサイ カルールウ スキムミルク トマトケチャップ トマトケチャップ トマトケチャップ トマトケチャップ トマトケ・アップルソース キャベッ・とうもろこ しか・卵 ボルチー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	31.0	たまねる			豆腐・亦みて・亦にしみて			がた し	
13 日菜のレモンあえ 技本献立 食育の日 サラダ油 カじ・白みそ 大乳 にんじん しょうが・根深ねぎ たいこん・ごぼう しめじ 大乳 しゅがいも 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日前 日		たまねぎ・セロリー	にんじん	牛乳	牛肉	ビーフシチュー	ソフトめん・上白糖	ハッシュドビーフめん	
基本献立 食育の日	760						じゃがいも		
大きではん 特白米・麦 上白糖・三温糖 さといも・でん粉 を表する・若どり うずら卵 厚あげ を表されずンド 大きがいも でかいも でかい・卵 でがいも でかい・卵 でがいも でかい・卵 でがいも でかい・のの でがいも でかがいも でがい・のの でがい・のの でがいがり でがい・ではないでは でがい・ではないでは でがい・では でがいがり でがい・では でがい でがい		l	フロッコリー			トリング油 トリング	- 今本の口		13
144 牛乳 あじのねぎみそかけ 吉野素 上白糖・三温糖 さといも・でん粉	30.5	12/0121					以 良育の日	基本\\ 	
14 おじのねぎみそかけ 古野煮				牛乳		サラダ油			
吉野煮 厚あげ 探きそばサンド 探教パン・乾めん サラダ油 豚肉・花かつお 中乳 にんじん・葉ねぎ キャベツ・つけしょうか たまねぎ・はくさい クリームコーン カリカー ではん 中乳 にんじん でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいしも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも でかいも 上白糖 カレールウ スキムミルク トマトケチャップ イヤペツ・とうもろこし キュステーメン 中華めん でもがいも サラダ油 ボみそ チブドミ 小麦粉・米粉 でん粉・三温糖 日本・本ので、	773		さやいんげん						14
焼きそばサンド	37.4	Lα)L					さといも。 ぐん初		
10 豆乳スープ コーグルト	1	キャベツ・つけしょうが	にんじん・葉ねぎ	牛乳		サラダ油	米粉パン・乾めん	焼きそばサンド	
豆乳スーフ	749		チンゲンサイ		豆乳		じゃがいも		
ではん 特白米 サラダ油 中乳 にんじん さやいんげん さんにゃく・ごぼう さけ 技術 さけの焼き漬け さけの焼き漬け さけの焼き漬け さけの焼き煮け されびら サラダ油 オビり サラダ油 オビり サストケチャップ アップルソース キャベッ・とうもろこし キムチラーメン 中華めん じゃがいも サラダ油 カレールウ オンチラーメン 中華めん じゃがいも サラダ油 ホみそ サラダ油 カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ ボネルぞう カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ カレールウ ホみそ ロボームチャ・ベッ ウ菜キムチ・もやし カッチ・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース	30.9	クリームコーン		ヨーグルト					
16 合用 古けの焼き漬け きけの焼き漬け きけの焼き漬け きんぴら こ温糖 いりごま きけ 焼豚 さけ たけのこ デキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ 精白米・じゃがいも 上白糖 サラダ油 カレールウ 本どり キ乳 スキムミルク トマトケチャップ アップルソース キャベツ・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・とうもろこし キムチラーメン 中華めん じゃがいも サラダ油 赤みそ いか・卵 「こんじん・青にら チンゲンサイ 白菜キムチ・もやしきくらげ・にんにく たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやしきくらげ・にんにく まれぎ・ス米 カーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	30.9	こんにゃく・ごぼう	にんじん	牛乳	上 牛乳	サラダ油	 精白米		
さけの焼き漬け 三温糖 焼豚 焼豚 焼豚 大きんぴら 大きんぴら 大きとしゃがいも 上白糖 カレールウ スキムミルク トマトケチャップ アップルソース キュチラーメン 中華めん じゃがいも サラダ油 ホみそ ナンゲンサイ 白菜キムチ・もやし トマドケチャップ カレールウ 大きねぎ・キャベツ とうもろこし 大きなが・まねぎ・キャベツ 大きなが・たんにく 大きなが 大き	761			,		· ·		牛乳	16
# キャンカレーライス					焼豚		三温糖		
17 牛乳 上白糖 カレールウ スキムミルク トマトケチャップ アップルソース キャベツ・とうもろこし 18 キムチラーメン 牛乳 チブミ 中華めん じゃがいも りっダ油 サラダ油 かまみそ いか・卵 サラダ油 かい・卵 サンゲンサイ ウス・ト・セル きくらげ・にんにく 玄米ごはん 牛乳 牛乳 にんじん まねぎ・ごぼうでん粉・三温糖 本魚・油あげ キ乳 にんじん こまつな えのきたけ	32.3	たまわぎ・にんにく	1=6,1*6,	生 到	芸どり	サラダ油	====================================		
17 コールスローサラダ キャベツ・とうもろこし 18 キムチラーメン 牛乳 ナデミ 中華めん じゃがいも 小麦粉・米粉 ごま油 サラダ油 サラダ油 ・カチそ いか・卵 豚肉・中みそ 赤みそ いか・卵 牛乳 ・カンゲンサイ ・さくらげ・にんにく たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく 玄米ごはん 牛乳 ・乳 精白米・玄米 でん粉・三温糖 油 ・でん粉・三温糖 赤魚・油あげ ・カース・油あげ 牛乳 ・カース・ローサラダ ・カンゲンサイ にんじん ・たまねぎ・ごぼう えのきたけ	755				10			·	
18 牛乳 じゃがいも 小麦粉・米粉 サラダ油 赤みそ いか・卵 チンゲンサイ 白菜キムチ・もやしきくらげ・にんにく 玄米ごはん 牛乳 精白米・玄米 でん粉・三温糖 油 赤魚・油あげ 牛乳 にんじん こまつな えのきたけ		キャベツ・とうもろこし							
18 牛乳 じゃがいも 小麦粉・米粉 サラダ油 赤みそ いか・卵 チンゲンサイ 白菜キムチ・もやしきくらげ・にんにく 玄米ごはん 牛乳 精白米・玄米 でん粉・三温糖 油 赤魚・油あげ 牛乳 にんじん こまつな えのきたけ	22.8	た士わギ - ナレベツ	-	少 回	阪内- 山九之	→士沖	山 芸 歩 /	キルギラー・ハ ・	
18 チヂミ 小麦粉・米粉 いか・卵 きくらげ・にんにく 玄米ごはん 精白米・玄米 油 赤魚・油あげ 牛乳 にんじん たまねぎ・ごぼう 4乳 でん粉・三温糖 昆布 こまつな えのきたけ	772		* *	十孔				·	
10 牛乳 でん粉・三温糖 昆布 こまつな えのきたけ		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	. ,						
10 牛乳 でん粉・三温糖 昆布 こまつな えのきたけ	35.8	⊥ → 1. →··~	1- / 10 /	AL 551	+ 5 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		## ** ** ** **		
101.	769	· ·			亦黒•沺あげ 				
101/CV	,09		_& <i>J</i> /&	נורטב					
いももち汁	27.8							いももち汁	
米粉パン 米粉パン オリーブオイル 豚肉・大豆 牛乳 さやいんげん たまねぎ・きゅうり	7.1-			牛乳					
4乳 じゃがいも・三温糖 サラダ油 荒挽ウインナー トマトケチャップ マッシュルーム 20 ポークビーンズ マーマレード にんじん 切干しだいこん	747				元恍'ノインナー 	ァー・・・ アフダ 沺 			
マーマレードサラダ	00.4	l							
	32.4								

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。