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

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 いわしのかば焼き 呉汁	精白米 でん粉・黒砂糖 さといも	油	いわし・ちくわ 油あげ・大豆 中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	770 29.7
2	ごはん　牛乳 うま煮 菜の花のからしあえ くだもの（いよかん）	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダあ	牛肉・平天 がんもどき	牛乳	にんじん・菜の花 さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく・たまねぎ たけのこ・はくさい いよかん	779 28.6
3	五目うどん 牛乳 フルーツ蒸しまん	うどん・米粉 ホットケーキ粉		豚肉・厚あげ かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・はくさい しめじ・根深ねぎ クリスタルアップル ドライパイン	751 29.6
4	麦ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ かす汁	精白米・麦 でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま	若どり・さけ 油あげ・中みそ 白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん ごぼう・はくさい	809 31.9
5	米粉パン　牛乳 ブルーベリージャム ポトフー チーズサラダ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも 上白糖	サラダ油	豚肉 荒挽ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・はくさい だいこん・セロリー にんにく・キャベツ	747 30.8
6	ごはん 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け	精白米・でん粉 さといも・くず切り 上白糖・三温糖	いりごま	若どり 油あげ・焼き豆腐	牛乳	にんじん・みつば	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ 切干しだいこん	756 28.5
7	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	精白米・上白糖 塩こうじ じゃがいも	いりごま サラダ油	花かつお さわら・豆腐 かまぼこ・ゆば	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	こまつな・みずな にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ	743 36.5
8	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 くだもの（はるみ）	中華めん 春巻	ごま油 油	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく しょうが・はるみ	786 31.2
9	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	精白米・上白糖 三温糖・さといも 黒砂糖	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	764 28.8
10	胚芽パン　牛乳 白身魚のピザソース焼き ベーコンスープ ーロゼリー	胚芽パン じゃがいも ぶどうゼリー	サラダ油	シルバー ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	754 38.1
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド	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	758 30.7
12	手巻きずし 牛乳 赤だし	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	マヨネーズ・油	まぐろ油漬・いか チキンウインナー 豆腐・赤みそ・赤だしみそ	牛乳 手巻きのり	にんじん・青にら	ちらしずしの具 キャベツ・なめこ たまねぎ	794 31.0
13	ハッシュドビーフめん 牛乳 白菜のレモンあえ 基本献立　食育の日	ソフトめん・上白糖 じゃがいも	ビーフシチュー ハヤシルウ サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・セロリー マッシュルーム はくさい・レモン にんにく	760 30.5
14	麦ごはん 牛乳 あじのねぎみそかけ 吉野煮	精白米・麦 上白糖・三温糖 さといも・でん粉	サラダ油	あじ・白みそ 麦みそ・若どり うずら卵 厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・根深ねぎ だいこん・ごぼう しめじ	773 37.4
15	焼きそばサンド 牛乳 豆乳スープ ヨーグルト	米粉パン・乾めん じゃがいも	サラダ油	豚肉・花かつお 豆乳	牛乳 青のり粉 ヨーグルト	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ・つけしょうが たまねぎ・はくさい クリームコーン	749 30.9
16	ごはん 牛乳 さけの焼き漬け きんぴら	精白米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 いりごま	牛乳 さけ 焼豚	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ	761 32.3
17	チキンカレーライス 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	若どり	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・とうもろこし	755 22.8
18	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中華めん じゃがいも 小麦粉・米粉	ごま油 サラダ油	豚肉・中みそ 赤みそ いか・卵	牛乳	にんじん・青にら チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	772 35.8
19	玄米ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ いももち汁	精白米・玄米 でん粉・三温糖 いももち	油	赤魚・油あげ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	たまねぎ・ごぼう えのきたけ はくさい	769 27.8
20	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ マーマレードサラダ	米粉パン じゃがいも・三温糖 マーマレード	オリーブオイル サラダ油	豚肉・大豆 荒挽ウインナー	牛乳	さやいんげん トマトケチャップ にんじん	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム 切干しだいこん キャベツ	747 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。