

令和7年6月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 成長期の栄養を考えよう

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 のり佃煮 さわらの照り焼き 千両なすのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	さわら 中みそ・赤みそ 豆腐・油あげ	牛乳 のり佃煮	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	748
								33.0
2	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 梅かつおあえ	精白米 じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・平天 大豆・油あげ 花かつお	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ だいこん・キャベツ ねり梅	746
								30.0
3	ミートソースめん 牛乳 パインサラダ	ソフトめん 上白糖	ビーフシチュー サラダ油	豚肉・大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム パインチビット キャベツ・きゅうり	757
								33.4
4	とりめし 牛乳 すまし汁	精白米・でん粉 黒砂糖 じゃがいも	油	若どり 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	しょうが・たまねぎ えのきたけ・根深ねぎ	770
								26.0
5	レーズンパン 牛乳 かぼちゃシチュー フレンチサラダ	レーズンパン 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	若どり	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり とうもろこし	757
								28.9
6	豚キムチ丼 牛乳 ナムル	精白米・三温糖 でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・厚あげ 中みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし 根深ねぎ・きくらげ 白菜キムチ キャベツ・きゅうり	745
								28.1
7	麦ごはん 牛乳 赤魚の薬味だれかけ 白玉汁	精白米・麦 でん粉・三温糖 白玉餅	油	赤魚 かまぼこ・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが 根深ねぎ たまねぎ・えのきたけ	762
								29.0
8	みそラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	中華めん じゃがいも	ごま油 サラダ油	豚肉 ベーコン 中みそ・赤みそ	牛乳 ミックスチーズ	にんじん	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが もやし・きくらげ	750
								35.4
9	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ	精白米・パン粉 じゃがいも・上白糖	サラダ油 いりごま・ごま油	豚肉・若どり 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん トマトケチャップ ピーマン	たまねぎ・エリンギ キャベツ 干しぶどう	747
								27.6
10	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き クリームスープ	米粉パン マーマレード 白花豆＆白いんげん豆ペースト じゃがいも	サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	若どり ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ クリームコーン	759
								35.3
11	ごはん 牛乳 白身魚の南蛮漬け 夏大根のみそ汁	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油	ホキ 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん・根深ねぎ	753
								30.0
12	ごはん 牛乳 肉じゃが ごま酢あえ	精白米 上白糖 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま	豚肉・厚あげ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	こんにゃく・たまねぎ キャベツ・もやし えだまめ	748
								28.9
13	かやくうどん 牛乳 かきあげ	うどん 小麦粉・米粉 でん粉	油	若どり・油あげ かまぼこ いか・大豆 卵	昆布 牛乳 干ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・だいこん しめじ・根深ねぎ	776
								32.3
14	ごはん 牛乳 マーボーなす もやしのあえもの	精白米 三温糖・でん粉 上白糖	ごま油	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ・なす たけのこ・きくらげ しょうが もやし・きゅうり	746
								28.8
15	米粉パン 牛乳 おかやましのいちごジャム マカロニグラタン 野菜スープ	米粉パン・パン粉 いちごジャム 白花豆＆白いんげん豆ペースト マカロニ・じゃがいも	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	若どり	牛乳 ミックスチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ・とうもろこし マッシュルーム	758
								30.4
16	ごはん 牛乳 ささみフライ そえ野菜 かみなり汁	精白米 小麦粉・パン粉	油 ごま油	ささみ・卵 赤みそ・中みそ 豆腐・油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ 根深ねぎ こんにゃく・たまねぎ	786
								33.9
17	ハヤシライス 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 ハヤシルウ ビーフシチュー	豚肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	752
								24.6
18	高菜ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの(冷凍ピーチ)	中華めん	ごま油・いりごま	豚肉 焼売	牛乳	にんじん 高菜漬	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ 根深ねぎ・しょうが 冷凍ピーチ	754
								33.9
19	麦ごはん 牛乳 いわしの青じそ風味 含め煮	精白米・麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	油 サラダ油	いわし 平天・高野豆腐	牛乳	しその葉 にんじん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ・えだまめ	778
								31.1
20	ビーンズサンド 牛乳 レタスとコーンのスープ ヨーグルト	米粉パン・パン粉 じゃがいも	サラダ油	豚肉・大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマトケチャップ にんじん	たまねぎ とうもろこし・クリームコーン レタス	768
								34.6
21	ツナそぼろごはん 牛乳 もずくのみそ汁	精白米・三温糖 じゃがいも	サラダ油	まぐろ油漬 中みそ・赤みそ 豆腐・油あげ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ とうもろこし・しょうが	773
								28.4

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。