

令和7年7月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 夏の食事について考えよう

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 マーボー春雨 もやしのあえもの	精白米 緑豆春雨・三温糖 でん粉 上白糖	いりごま・ごま油	豚肉・厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが もやし・キャベツ きゅうり	752
								26.3
2	わかめうどん 牛乳 あじのゆかり揚げ くだもの(冷凍パイ)	うどん 小麦粉・でん粉	油	若どり・かまぼこ 油あげ あじ 卵	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん 根深ねぎ ゆかり 冷凍パイ	801
								37.5
3	ごはん 牛乳 五目豆 大根のおかかあえ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 大豆・油あげ 花かつお	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ だいこん・キャベツ	752
								30.3
4	スイートポテトパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	スイートポテトパン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん	なす・たまねぎ キャベツ・とうもろこし	746
								32.9
5	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き オクラのみそ汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	いわし 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・オクラ	しょうが たまねぎ・えのきたけ	752
								28.0
6	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ	精白米 上白糖	サラダ油 カレールウ	若どり	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ・にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・なす しょうが・アップルソース だいこん・キャベツ とうもろこし	768
								23.5
7	塩ラーメン 牛乳 チャンプルー	中華めん	いりごま・ごま油	豚肉・かまぼこ ベーコン・厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが キャベツ・しょうが	746
								35.6
8	麦ごはん 牛乳 若どりの梅みそ焼き いももち汁	精白米・麦 いももち	サラダ油	若どり・中みそ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	ねり梅 たまねぎ・だいこん 根深ねぎ	746
								28.5
9	米粉パン 牛乳 豚肉の粒マスタード揚げ クリームスープ	米粉パン でん粉 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	油 サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ クリームコーン	778
								35.3
10	ごはん 牛乳 若どりのしょうが煮 打ち豆汁	精白米 黒砂糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	若どり 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	こんにゃく・ごぼう しょうが・たまねぎ だいこん・根深ねぎ	763
								30.5
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ	精白米 じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま油 ローストアーモンド	豚肉・厚あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが	753
								29.5
12	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ	若どり ベーコン	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん トマト トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー	750
								30.9
13	ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ みそ汁	精白米 でん粉・三温糖	油・いりごま	若どり 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	805
								28.9
14	献立未登録日							

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。