

令和7年8・9月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

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)
8月 1	豚キムチ丼 牛乳 春巻	精白米・三温糖 でん粉 春巻	ごま油 油	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	834
								28.0
2	ごはん 牛乳 若どりの甘から煮 白玉汁	精白米 黒砂糖・でん粉 白玉餅	サラダ油	若どり 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・こまつな	こんにやく・ごぼう えだまめ・しょうが たまねぎ	771
								28.1
3	コーンラーメン 牛乳 カミカミポテト	中華めん でん粉・じゃがいも	ごま油 油	豚肉 大豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・とうもろこし・しょうが	749
								32.6
4	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き かぼちゃのみそ汁	精白米	サラダ油	若どり 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ・にんじん	しょうが・根深ねぎ たまねぎ	754
								30.7
5	ミニバターロールパン 牛乳 救給カレー 魚肉ソーセージ ミックスフルーツ	バターロールパン 救給カレー カットゼリー		魚肉ソーセージ	牛乳		パインチビット・黄桃缶	746
								18.4
9月 1	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	777
								26.0
2	豆ごはん 牛乳 肉じゃが ゆかりあえ	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	グリーンピース こんにやく・たまねぎ キャベツ・ゆかり	747
								23.6
3	五目うどん 牛乳 きすの天ぷら	うどん	油	若どり・かまぼこ 油あげ キス天ぷら	昆布 牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・根深ねぎ	747
								30.8
4	ごはん 牛乳 じゃことピーマンのふりかけ 大豆のいそ煮 くだもの(冷凍ピーチ)	精白米 上白糖 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	若どり・平天 大豆・油あげ	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき	ピーマン にんじん・さやいんげん	しょうが こんにやく・ごぼう・干しいたけ 冷凍ピーチ	750
								30.8
5	胚芽パン 牛乳 いわしのピザソース焼き かぼちゃスープ	胚芽パン じゃがいも コーンスターチ	サラダ油	いわし ベーコン・豆乳	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん・こまつな	たまねぎ	765
								36.8
6	そぼろごはん 牛乳 いもち汁	精白米・三温糖 いもち	サラダ油	若どり・豚肉 大豆 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが だいこん・根深ねぎ	747
								26.9
7	ごはん 牛乳 若どりの四川だれ わかめスープ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油・いりごま ごま油	若どり ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ	760
								27.1
8	ミートソースめん 牛乳 パインサラダ	ソフトめん 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	豚肉・大豆	粉チーズ 牛乳	にんじん・ピーマン 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・キャベツ パインチビット・きゅうり	755
								32.7
9	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き みそ汁	精白米・麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ	767
								31.8
10	米粉パン 牛乳 りんごジャム 白身魚の粒マスタード揚げ もち麦入りスープ	米粉パン りんごジャム でん粉 もち麦・じゃがいも	油 サラダ油	白糸だら ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	748
								38.3
11	ごはん 牛乳 タッカルビ もずくスープ	精白米 トック・上白糖 じゃがいも	ごま油	若どり ベーコン・豆腐	牛乳 もずく	こまつな にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが	747
								26.4
12	ごはん 牛乳 いり煮 煮干しのり味	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	若どり・がんもどき	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・しょうが	747
								29.8
13	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ	中華めん でん粉・さつまいも 三温糖	油・いりごま	まぐろ油漬 大豆	茎わかめ 牛乳 えび唐揚げ	にんじん	もやし・きゅうり とうもろこし・きくらげ	795
								33.8
14	ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き 秋なすのみそ汁	精白米・塩こうじ じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ・なす・根深ねぎ	758
								31.2
15	レーズンパン 牛乳 ミートボールのスープ煮 フレンチサラダ	レーズンパン じゃがいも 上白糖	サラダ油	若どり ミートボール	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・しめじ キャベツ・とうもろこし	754
								29.4
16	ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしのごまだれあえ	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	753
								25.4
17	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 打ち豆汁	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん	こんにやく・たまねぎ・しょうが だいこん・根深ねぎ	750
								32.5
18	かやくうどん 牛乳 白身魚の石垣揚げ	うどん 小麦粉・でん粉	いりごま・油	若どり・油あげ 白糸だら・卵	昆布 牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう だいこん・根深ねぎ	782
								41.3
19	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	豚肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・アップルソース キャベツ・きゅうり・えだまめ	753
								25.3
20	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き スパゲティンテー(バジル風味) ドリンクヨーグルト	米粉パン マーマレード スパゲティ	サラダ油 オリーブオイル	若どり ベーコン	牛乳 ドリンクヨーグルト	にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ とうもろこし・エリンギ	787
								37.2
21	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 酢のもの	精白米・麦 じゃがいも・三温糖 でん粉・上白糖	サラダ油	豚肉・厚あげ 中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにやく キャベツ・もやし	770
								24.2
22	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 汁ビーフン	精白米 でん粉・三温糖 ビーフン	油・ごま油	バサ ベーコン・豆腐	牛乳	トマトケチャップ にんじん・青にら	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・とうもろこし きくらげ	790
								34.4

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。