

令和7年11月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事しよう

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 キムチチゲ じゃこ豆	精白米 じゃがいも 三温糖	ごま油 いりごま	豚肉・平天 焼き豆腐・中みそ いり大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・青にら	はくさい・もやし 白菜キムチ・きくらげ	748
								32.6
2	麦ごはん 牛乳 若どりのカレーじょうゆ焼き みそ汁	精白米・麦 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・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	753
								32.2
3	高菜ラーメン 牛乳 いもかりんとう くだもの(りんご)	中華めん さつまいも・三温糖	ごま油 油 ローストアーモンド	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬 青にら	たまねぎ・はくさい・もやし きくらげ・しょうが りんご	787
								30.5
4	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ セサミサラダ	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 いりごま・ごま油	牛肉	牛乳 スキムミルク サワークリーム	にんじん トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	781
								23.0
5	胚芽パン 牛乳 白身魚のフライ ビーンズスープ	胚芽パン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 タルタルソース サラダ油	白系だら・卵 ベーコン・ミックス豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	790
								43.8
6	ごはん 牛乳 みそおでん 酢のもの	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・平天 がんもどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	765
								29.4
7	ピビンバ 牛乳 わかめスープ 一口ゼリー	精白米・三温糖 じゃがいも ゆずレモンゼリー	ごま油	豚肉・赤みそ ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん・チンゲンサイ	もやし たまねぎ	793
								25.4
8	かやくうどん 牛乳 ままかりの三杯酢 ごまあえ	うどん 三温糖 上白糖	油 いりごま	若どり・かまぼこ 油あげ	昆布 牛乳 ままかり	にんじん こまつな	こんにゃく・たまねぎ はくさい・根深ねぎ キャベツ・もやし	748
								32.9
9	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き 赤だし	精白米・麦 塩こうじ じゃがいも	サラダ油	若どり 豆腐・油あげ 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ	751
								31.8
10	米粉パン 牛乳 いちごジャム ポトフ コールスローサラダ	米粉パン いちごミックスジャム じゃがいも 上白糖	サラダ油	豚肉 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい だいこん キャベツ・とうもろこし	751
								31.0
11	そぼろごはん 牛乳 にらたま汁	精白米・三温糖 じゃがいも・でん粉	サラダ油	豚肉・若どり 大豆 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 青にら	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが	750
								32.2
12	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 ゆかりあえ	精白米・黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・平天 大豆・油あげ	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 キャベツ・ゆかり	749
								29.2
13	塩ラーメン 牛乳 ダブルポテトチップス ヨーグルト	中華めん さつまいも・じゃがいも	いりごま・ごま油 油	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ つけしょうが	789
								33.6
14	白桃チャツネのカレーライス 牛乳 レモンサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ キャベツ・レモン	753
								23.1
15	照り焼きチキンサンド(チキン・キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ	米粉パン・でん粉 三温糖 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	油・いりごま サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい	757
								30.9
16	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁	精白米 でん粉 さといも	油	あじ 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	772
								33.2
17	ごはん 牛乳 親子煮 アーモンドあえ	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油 ローストアーモンド	若どり・卵 高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ・もやし	747
								29.0
18	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ くだもの(みかん)	ソフトめん 白花豆 & 白いんげん豆ペースト さつまいも・上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ いりごま	豚肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ エリンギ・クリームコーン キャベツ みかん	809
								32.8
19	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ マーボー大根	精白米 三温糖・でん粉	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ しょうが	793
								28.9
20	レーズンパン 牛乳 若どりのバジルソース焼き レタスとコーンのスープ	レーズンパン じゃがいも コーンスターチ	マヨネーズ サラダ油	若どり ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	807
								33.0

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。