

**令和8年1月 中学校 基本献立 献立表**  
**献立指導計画(月目標) 日本と外国の食文化に関心をもち、国際理解を深めよう**

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			
		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		
1	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ	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	中学校生徒 エネルギー(kcal)	
		精白米 三温糖 緑豆春雨	ごま油	豚肉・赤みそ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・しょうが たまねぎ・もやし きくらげ	たんぱく質(g)	
2	カうどん 牛乳 アーモンドあえ 黒豆	うどん・三温糖 上白糖	ローストアーモンド	餅しのだ・若どり かまぼこ 黒豆	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・はくさい しめじ・キャベツ もやし	782 23.2	
		精白米・麦 三温糖 さつまいも	サラダ油	さわら 油あげ 豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ たまねぎ・だいこん 根深ねぎ	749 30.6	
4	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 七福煮なます みそ汁	黒糖パン 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	若どり ミニワインナー	牛乳 粉チーズ スキムミルク 調理牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	751 31.3	
		精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖	サラダ油 いりごま	若どり・豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし	748 28.0	
6	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	精白米 さといも	サラダ油	若どり いしるのいかボール 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・こまつな	しょうが・根深ねぎ だいこん・はくさい しめじ	749 33.4	
		中華めん さつまいも・黒砂糖	ごま油 油・いりごま	豚肉・焼豚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・きくらげ しょうが	792 30.9	
8	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 酢のもの	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	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・もやし	757 27.4	
		米粉パン いちごジャム 白花豆&白いんげん豆ペースト さといも・パン粉 野菜スープ	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 調理牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・れんこん マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	750 29.3	
10	ごはん 牛乳 マーボー大根 もやしのあえもの	精白米 三温糖・でん粉 上白糖	いりごま・ごま油	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん・青にら 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・もやし	747 27.4	
		基本献立 食育の日							
11	麦ごはん 牛乳 白身魚の薫味だれかけ さつま汁	精白米・麦 でん粉・三温糖 さつまいも	油	白糸だら 若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	にんにく・しょうが 根深ねぎ・だいこん ごぼう・しめじ	764 35.1	
		ソフトめん 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・干しぶどう キャベツ・とうもろこし	749 30.7	
13	ちぬのかけめし 牛乳 白あえ	精白米・さといも 三温糖・でん粉 上白糖	サラダ油・ごま油 いりごま	チヌミンチ ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	だいこん・ごぼう 干しいたけ・しょうが こんにゃく	751 31.1	
		米粉パン でん粉 じやがいも	油 サラダ油	豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい クリームコーン	770 35.2	
15	ごはん 牛乳 あじのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	精白米 トック・じやがいも	いりごま・ごま油 サラダ油	あじ 豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ もやし・白菜キムチ しめじ	788 33.4	
		コスタリカライス 牛乳 セサミサラダ	精白米 コーンスターーチ じやがいも・上白糖	オリーブオイル いりごま・サラダ油 ごま油	若どり 大豆・ひよこ豆	粉チーズ 牛乳 茎わかめ	にんじん・トマト ピーマン 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	776 28.6
17	五目あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(りんご)	中華めん でん粉	ごま油 油	豚肉・えび うずら卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・しょうが りんご	787 32.9	
		精白米 強力麩・じやがいも 黒砂糖・三温糖 上白糖	サラダ油	牛肉・焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・はくさい 根深ねぎ キャベツ	771 27.4	
19	ごはん 牛乳 すきやき 甘酢あえ	米粉パン 三温糖 スパゲティ	サラダ油	若どり・中みそ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・しょうが アップルソース キャベツ・エリンギ	792 35.9	

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。