

令和8年3月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい汁 すだちゼリー	赤飯	ごま塩 サラダ油 ごま油	さわら・白みそ 油あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん ごぼう・しめじ 根深ねぎ	747
								30.9
2	デミカツ丼(カツ・キャベツ) 牛乳 すまし汁	精白米・小麦粉 パン粉・三温糖 でん粉 じゃがいも	油	豚肉・卵 赤みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	アップルソース キャベツ・たまねぎ えのきたけ	809
								28.8
3	クリームスープバゲティ 牛乳 ハムサラダ	ソフトめん・上白糖 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	若どり ロースハム	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん・こまつな ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ マッシュルーム	771
		基本献立 食育の日						34.4
4	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ぬた くだもの(せとか)	精白米・麦 じゃがいも・三温糖 黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ はくさい せとか	777
								26.7
5	レーズンパン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 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	さけ 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	805
								31.7
6	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	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	牛肉	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・きゅうり	789
								23.1
7	ごはん 牛乳 若どりの四川だれ ワンタンスープ	精白米 でん粉・三温糖 ワンタン皮 じゃがいも	油・いりごま ごま油	若どり 焼豚	牛乳	にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・もやし きくらげ	800
								26.9
8	五目うどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(デコボン)	うどん 三温糖		豚肉・かまぼこ 油あげ いり大豆・きな粉	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ はくさい・しめじ デコボン	757
								35.8
9	ごはん 牛乳 のり佃煮 いりどうふ おかかあえ	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油	若どり・卵 押し豆腐 花かつお	牛乳 のり佃煮	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ	752
								31.4
10	米粉パン 牛乳 あじのカレー揚げ もち麦入りスープ ヨーグルト	米粉パン でん粉 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油	あじ ベーコン	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	766
								35.2
11	そばろごはん 牛乳 白玉汁	精白米・三温糖 白玉餅	サラダ油	若どり・豚肉 大豆・かまぼこ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが えのきたけ	782
								31.1
12	ごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	いりごま サラダ油	若どり・平天 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	こんにやく・ごぼう・れんこん たけのこ・干しいたけ えだまめ・しょうが キャベツ・もやし	754
								29.2
13	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・中みそ 赤みそ ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ・はくさい もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく	766
								36.0
14	ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆ揚げ 即席漬け にらたま汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油 いりごま	いわし 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	にんにく・しょうが キャベツ・だいこん漬 たまねぎ・えのきたけ	755
								29.4
15	米粉パン 牛乳 メープルジャム キャロットシチュー ひじきとツナのサラダ	米粉パン メープルジャム じゃがいも 上白糖	サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ ごま油	若どり まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク 干ひじき 調理牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ クリームコーン キャベツ	773
								30.1
16	ごはん 牛乳 若どりの照り焼き ごま汁 くだもの(ぶんたん)	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま ねりごま	若どり 厚あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ ぶんたん	777
								31.0
17	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ もずくスープ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油・ごま油	白糸だら ベーコン・豆腐	牛乳 もずく	トマトケチャップ にんじん・青にら	根深ねぎ・しょうが にんにく・たまねぎ	760
								34.9
18	献立未登録日							

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。