

令和8年4月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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 いり煮 酢のもの	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	若どり がんとどき	牛乳	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・キャベツ もやし	748
								27.9
2	しょうゆラーメン 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 かえりちりめん	にんじん	たまねぎ・はくさい・もやし とうもろこし・きくらげ 根深ねぎ・しょうが	812
								32.2
3	ごはん 牛乳 タッカルビ とうふスープ	精白米 トック・三温糖 じゃがいも	ごま油	若どり 焼豚・豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ しょうが	750
								26.8
4	胚芽パン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ	胚芽パン 白花生豆&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	牛乳 粉チーズ スキムミルク 調理牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ・とうもろこし	747
								32.2
5	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め 汁ビーフン	精白米 三温糖・でん粉 ビーフン・じゃがいも	油・ごま油	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ キャベツ・きくらげ 根深ねぎ	772
								21.9
6	ごはん 牛乳 焼きししゃも 春野菜の煮物	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・かまぼこ 厚揚げ	牛乳 子持ししゃも	にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	750
								29.3
7	ミートソースめん 牛乳 グリーンサラダ くだもの(河内晩柑)	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 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 きゅうり・えだまめ 河内晩柑	767
								34.5
8	ごはん 牛乳 若どりと大根の甘から煮 みそ汁	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・うずら卵 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	だいこん・しょうが たまねぎ・根深ねぎ	747
								31.5
9	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 白身魚のオーロラソース ビーンズスープ	米粉パン ブルーベリージャム でん粉・三温糖 じゃがいも	油・サラダ油	白糸たら・白みそ ベーコン ミックス豆	牛乳	トマトケチャップ にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ	783
								40.7
10	麦ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き じゃがいものきんぴら	精白米・麦 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま・ごま油	若どり 平天	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・根深ねぎ こんにやく・ごぼう たけのこ	756
								29.8
11	カレーライス 牛乳 甘夏かんサラダ	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 甘夏柑缶・キャベツ	810
								22.6
12	わかめうどん 牛乳 若草蒸しまん	うどん ホットケーキ粉 米粉		若どり・かまぼこ 油あげ	わかめ・昆布 牛乳 チーズ 調理牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい 根深ねぎ 抹茶	790
								31.7
13	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	豚肉・押し豆腐 大豆・赤みそ ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが キャベツ	747
								33.2
14	ツナサンド 牛乳 パスタスープ ヨーグルト	米粉パン マカロニ・じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	まぐろ油漬 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	748
								31.6
15	ごはん 牛乳 さわらの甘みそかけ 白玉汁	精白米 上白糖 白玉餅	サラダ油	さわら・白みそ かまぼこ・油あげ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ	753
								31.0
16	親子丼 牛乳 ひじきの五目アーモンドあえ	精白米・三温糖 上白糖	ローストアーモンド ごま油	若どり・卵 ちくわ・高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 干ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ・根深ねぎ キャベツ・もやし	767
								32.4
17	チャーシューめん 牛乳 揚げぎょうざ	中華めん	ごま油 油	豚肉・焼豚 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし きくらげ・しょうが	763
								32.4
18	ごはん 牛乳 若どりの照り焼き 厚揚げのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	若どり 厚揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん 根深ねぎ	763
								31.5

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。