

令和8年7月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 夏の食事について考えよう

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)
1	わかめうどん 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 かまぼこ 白糸だら 卵	わかめ 昆布 牛乳	にんじん たまねぎ・だいこん えのきたけ・根深ねぎ	753	
							40.2	
2	麦ごはん 牛乳 五目豆 おかかあえ	精白米・麦 じゃがいも 黒砂糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 大豆・油あげ 花かつお	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん	756	
							29.8	
3	米粉パン 牛乳 りんごジャム 若どりの粒マスタード焼き ラタトゥイユ	米粉パン りんごジャム マカロニ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 オリーブオイル	若どり ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン トマトピューレー	784	
							34.4	
4	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き オクラのみそ汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	いわし 豆腐・油揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん オクラ	761	
							28.5	
5	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ	精白米 上白糖	サラダ油 カレールウ	若どり	スキムミルク 牛乳	かぼちゃ にんじん トマトケチャップ	767	
							23.8	
6	塩ラーメン 牛乳 チャンプルー くだもの(冷凍パイ)	中華めん	いりごま ごま油	豚肉・かまぼこ ベーコン 厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	784	
							36.1	
7	ごはん 牛乳 若どりのしょうが煮 いももち汁	精白米 黒砂糖 でん粉 いももち	サラダ油	若どり 油あげ	牛乳 昆布	さやいんげん にんじん	764	
							27.0	
8	スイートポテトパン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	スイートポテトパン じゃがいも 三温糖	サラダ油	若どり 大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん こまつな	747	
							33.1	
9	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ	精白米 じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま油 ローストアーモンド	豚肉 厚あげ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	785	
							27.5	
10	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 打ち豆汁	精白米 じゃがいも	サラダ油	若どり 打ち豆・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	760	
							32.5	
11	トマトソースめん 牛乳 ジャーマンポテト	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 ハヤシルウ	若どり ベーコン	粉チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん トマト トマトピューレー トマトケチャップ	750	
							30.9	
12	ごはん 牛乳 酢豚 もずくスープ	精白米 でん粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 青にら	755	
							27.3	
13	献立未登録日							

基本献立 食育の日

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。