

令和8年9月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 食事・運動・休養について考えよう

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	豚キムチ丼 牛乳 春巻	精白米・三温糖	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし	839
		でん粉	油	厚あげ		青にら	根深ねぎ・きくらげ	28.3
		春巻		中みそ			白菜キムチ	
2	ごはん 牛乳 じゃことピーマンのふりかけ うま煮 くだもの(冷凍ピーチ)	精白米	サラダ油	牛肉	牛乳	ピーマン	しょうが・こんにやく	782
		上白糖		平天	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ・たけのこ	29.2
		じゃがいも		がんもどき			干しいたけ	
3	五目うどん 牛乳 きすの天ぷら	うどん	油	若どり・かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・だいこん	754
				油あげ	牛乳	葉ねぎ	ごぼう	31.6
				キス天ぷら				
4	麦ごはん 牛乳 若どりの塩こうじ焼き かぼちゃのみそ汁	精白米・麦	サラダ油	若どり	牛乳	かぼちゃ	しょうが	753
		塩こうじ		豆腐		にんじん	たまねぎ	31.0
				油あげ		こまつな		
5	黒糖パン 牛乳 白花豆のトマト煮 魚肉ソーセージ ミックスフルーツ	黒糖パン	サラダ油	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	760
		白花豆		魚肉ソーセージ		トマト	マッシュルーム	26.0
		じゃがいも				さやいんげん	みかん缶	
6	ごはん 牛乳 若どりの四川だれ もずくスープ	精白米	油	若どり	牛乳	にんじん	根深ねぎ	764
		でん粉	いりごま	焼豚	もずく	青にら	しょうが	26.9
		三温糖	ごま油	豆腐			たまねぎ	
7	ごはん 牛乳 肉じゃが カミカミ小魚	精白米	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん	こんにやく	753
		じゃがいも		厚あげ	かえりちりめん		たまねぎ	28.3
		三温糖		花かつお	細切昆布		えだまめ	
8	コーンラーメン 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ	中華めん・でん粉	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	795
		さつまいも・三温糖	油・いりごま	大豆	えび唐揚げ	チンゲンサイ	もやし・きくらげ	35.7
		基本献立 食育の日					とうもろこし・にんにく	
9	ツナそぼろごはん 牛乳 赤だし	精白米・三温糖	サラダ油	まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	750
		白玉麩		豆腐		さやいんげん	とうもろこし・しょうが	27.1
		じゃがいも		赤みそ・赤だしみそ			しめじ・根深ねぎ	
10	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き スパゲティソテー(バジル風味) ドリンクヨーグルト	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	778
		マーマレード	オリーブオイル	ベーコン	ドリンクヨーグルト	ピーマン	エリンギ・にんにく	36.8
		スパゲティ						
11	ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆ揚げ 含め煮	精白米	油	いわし	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが	747
		でん粉	サラダ油	平天			こんにやく・ごぼう	30.5
		じゃがいも		高野豆腐			干しいたけ・えだまめ	
12	ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ	精白米	ごま油	若どり	牛乳	こまつな	たまねぎ・キャベツ	747
		トック・上白糖		焼豚	わかめ	にんじん	根深ねぎ・しょうが	26.4
		じゃがいも		豆腐		青にら		
13	カレーめん 牛乳 キャベツの粒マスタード炒め くだもの(冷凍パイン)	ソフトめん	サラダ油	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ・干しぶどう	817
		じゃがいも	カレールウ	ベーコン	牛乳	トマトケチャップ	しょうが・キャベツ	32.7
		上白糖	オリーブオイル				とうもろこし	
14	ごはん 牛乳 若どりの甘から煮 秋なすのみそ汁	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	ピーマン	こんにやく・ごぼう	760
		黒砂糖・でん粉		豆腐・油あげ		にんじん	しょうが・たまねぎ	29.5
		じゃがいも		中みそ・赤みそ			なす・根深ねぎ	
15	胚芽パン 牛乳 白身魚のピザソース焼き かぼちゃスープ	胚芽パン	サラダ油	白糸だら	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	761
		じゃがいも		ベーコン	ミックスチーズ	かぼちゃペースト		45.1
		コーンスターチ		豆乳		にんじん		
16	かやくうどん 牛乳 かきあげ	うどん	油	若どり・油あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・だいこん	770
		小麦粉・米粉		かまぼこ	牛乳	かぼちゃ	こんにやく・えのきたけ	32.0
		でん粉		いか・大豆・卵	干ひじき		根深ねぎ	
17	麦ごはん 牛乳 さけの香味焼き 月見だんご汁	精白米・麦	いりごま	さけ	牛乳	にんじん	しょうが・根深ねぎ	749
		おじゃが餅ボール	サラダ油	油あげ		葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	28.3
				中みそ・白みそ			ごぼう・しめじ	
18	ピーンズサンド 牛乳 ポタージュ	米粉パン・パン粉	サラダ油	豚肉	牛乳	ピーマン	たまねぎ	748
		白花豆&白いんげん豆ペースト	ポタージュ	大豆	スキムミルク	トマトケチャップ	クリームコーン	34.8
		じゃがいも	ホワイトルウ	ベーコン	調理牛乳	にんじん・こまつな		
19	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬け くだもの(ぶどう)	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・こんにやく	806
		じゃがいも	いりごま	厚あげ		さやいんげん	だいこん漬・キャベツ	24.4
		三温糖		中みそ			ぶどう	
20	とりめし 牛乳 すまし汁	精白米・でん粉	油	若どり	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ	793
		黒砂糖		豆腐	昆布	葉ねぎ	えのきたけ	27.2
		じゃがいも						
21	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ	中華めん	ごま油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし	754
		三温糖・でん粉	サラダ油	赤みそ・中みそ		こまつな	たけのこ・きくらげ・根深ねぎ	36.3
		じゃがいも・上白糖					にんにく・しょうが・とうもろこし	

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。