

令和8年10月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画(月目標) 秋の味覚を味わって食べよう

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 梅かつおあえ	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖	サラダ油	若どり がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ えだまめ・しょうが だいこん・キャベツ・ねり梅	753
								28.3
2	米粉パン 牛乳 若どりの香草パン粉焼き 豆乳スープ ヨーグルト	米粉パン パン粉 じゃがいも	サラダ油	若どり ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ・はくさい クリームコーン	797
								36.5
3	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 煮干しのり味 くだもの(りんご)	精白米 じゃがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖	サラダ油	若どり・豚肉 厚あげ	牛乳 かえりちりめん 青のり粉	にんじん さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ りんご	773
								30.3
4	ごはん 牛乳 赤魚のチリソースかけ ワントンスープ	精白米 でん粉・三温糖 ワントン皮・じゃがいも	油 ごま油	赤魚 ベーコン	牛乳	トマトケチャップ 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	750
								27.0
5	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいも	うどん 上白糖 さつまいも	いりごま	若どり・かまぼこ 油あげ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・えのきたけ まいたけ・生しいたけ キャベツ・もやし	767
								29.1
6	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・にんにく しょうが・キャベツ	786
								34.0
7	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム グラタン 野菜スープ	米粉パン ブルーベリージャム 白花豆＆白いんげん豆ペースト マカロニ・じゃがいも パン粉	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・キャベツ とうもろこし	756
								30.0
8	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	豚肉 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん・青にら	こんにゃく・たまねぎ しょうが・だいこん	747
								32.3
9	ちらしずし 牛乳 いかの天ぷら ゆばのすまし汁	精白米 三温糖 じゃがいも	油	あなご 高野豆腐 いか天ぷら ゆば・かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ちらしずしの具・かんぴょう 干しいたけ・たまねぎ えのきたけ	818
								30.2
10	ミートソースめん 牛乳 バインサラダ	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・ピーマン 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・パイン缶 キャベツ・きゅうり	764
								33.9
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの くだもの(みかん)	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	豚肉・厚あげ	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 にんにく・しょうが もやし・キャベツ みかん	795
								30.2
12	レーズンパン 牛乳 あじのフライ もち麦入りスープ	レーズンパン 小麦粉・パン粉 もち麦・じゃがいも	油 サラダ油	あじ 卵 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ	777
								34.9
13	ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け	精白米・強力麩 じゃがいも・黒砂糖 三温糖上白糖	サラダ油 いりごま	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん みつば	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう はくさい・根深ねぎ 切干しいちこん	755
								27.1
14	麦ごはん 牛乳 若どりの照り焼き 根菜のみそ汁	精白米・麦 三温糖 さつまいも	サラダ油	若どり 油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・れんこん ごぼう	774
								30.3
15	チャーシューめん 牛乳 揚げしゅうまい くだもの(ぶどう)	中華めん	ごま油 油	豚肉・焼豚 焼売	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが ぶどう	765
								34.6
16	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	若どり	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 キャベツ・きゅうり えだまめ	759
								24.1
17	米粉パン 牛乳 白身魚のバルサミコソースかけ パスタスープ	米粉パン でん粉・三温糖 マカロニ じゃがいも	油 サラダ油	白系だら ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし クリームコーン	748
								39.2
18	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
								32.5
19	麦ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 じゃがいものきんぴら	精白米・麦 黒砂糖 じゃがいも 三温糖	いりごま ごま油	さんま 平天	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・こんにゃく ごぼう・たけのこ	789
								28.5
20	みそうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(みかん)	うどん 三温糖	ごま油	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ いり大豆・きな粉	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい ごぼう・えのきたけ みかん	814
								35.6
21	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	油 ごま油	肉団子 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 青にら	たまねぎ・たけのこ とうもろこし・きくらげ	766
								22.7
22	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	米粉パン 白花豆＆白いんげん豆ペースト じゃがいも	マヨネーズ・サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	まぐろ油漬 ささみ	牛乳 スキムミルク 調理牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ・しめじ	783
								33.0

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。