

令和2年11月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事をしよう

| No. | 献立名 | 主要材料 | | | | | | 栄養価 | |
|-----|---|------------------------------|---------------------|--------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|
| | | 主に体をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主に熱や力のもとになる | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | ご飯、牛乳 あじの竜田揚げ 呉汁 | あじ、ちくわ、中みそ、油あげ、大豆 | 牛乳 | にんじん、葉ねぎ | しょうが、ごぼう、だいこん | 精白米、でん粉、さといも | 油 | 811 | 33.2 |
| 2 | きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ | 豚肉 | 牛乳、スキムミルク | チンゲンサイ、にんじん | にんにく、とうもろこし、マッシュルーム、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ | ソフトめん、白いんげん豆ペースト、さつまいも、上白糖 | サラダ油、バター、ジュ、生クリーム、ホワイトルウ、いりごま | 831 | 31.8 |
| 3 | ご飯、牛乳 さわらの南部焼き キャベツのからしあえ だまっこ汁 | さわら、若どり、油あげ | 牛乳 | にんじん、葉ねぎ | キャベツ、だいこん、まいたけ、しめじ、ごぼう | 精白米、上白糖、さといも、だまこ餅 | いりごま、サラダ油、ごま油 | 838 | 32.6 |
| 4 | ミートサンド 牛乳 チーズスープ くだもの | 大豆、豚肉、卵、ベーコン | 牛乳、粉チーズ | ピーマン、トマト、ケチャップ、こまつな、にんじん | たまねぎ、とうもろこし、みかん | 米粉パン、パン粉、じゃがいも | サラダ油 | 805 | 35.9 |
| 5 | ご飯、ふりかけ 牛乳 ふきよせ煮 甘酢あえ | 大豆ふりかけ、焼き豆腐、かまぼこ、若どり | 牛乳、茎わかめ、さくらえび | にんじん | しめじ、えだまめ、こんにゃく、キャベツ | 精白米、三温糖、くず切り、さといも、生麩、上白糖 | 栗 | 795 | 28.4 |
| 6 | 麦ご飯、牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし | さんま、おから、油あげ、ちくわ、赤みそ、赤だしみそ、豆腐 | 牛乳 | 葉ねぎ、にんじん、みつば | ごぼう、こんにゃく、たまねぎ | 精白米、麦、三温糖、白玉麩、じゃがいも | サラダ油 | 853 | 31.3 |
| 7 | チャーシューめん 牛乳 大学いも | 焼豚、豚肉 | 牛乳 | 青にら、にんじん | しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、たまねぎ、きくらげ | 中華めん、さつまいも、黒砂糖 | ごま油、油、いりごま | 826 | 29.7 |
| 8 | チキンカレーライス、牛乳 コールスローサラダ ミニトマト | 若どり | 牛乳、スキムミルク | トマトケチャップ、にんじん、ミニトマト | アップルソース、たまねぎ、にんにく、キャベツ | 精白米、じゃがいも、上白糖 | カレールウ、サラダ油 | 799 | 22.7 |
| 9 | 米粉パン 牛乳 れんげしA(魚のミネズナ、焼き・フリ) れんげしB(肉のスパイ焼き・ゼリ) レタスとコーンのスープ | さわら、若どり、ベーコン | 牛乳 | パセリ、にんじん | たまねぎ、にんにく、しょうが、レタス、とうもろこし、とうもろこし | 米粉パン、冷凍プリン、日向夏ゼリー、コーンスターチ、じゃがいも | マヨネーズ、サラダ油 | 816 | 34.1 |
| 10 | ピビンバ、牛乳 わかめスープ くだもの | 赤みそ、牛肉、ベーコン、豆腐 | 牛乳、わかめ | チンゲンサイ、にんじん、葉ねぎ | にんにく、もやし、あらげきくらげ、たまねぎ、りんご | 精白米、三温糖、じゃがいも | ごま油 | 790 | 26.6 |
| 11 | 麦ご飯 納豆 牛乳 筑前煮 酢のもの | 納豆、若どり、高野豆腐、平天 | 牛乳 | さやいんげん、にんじん | こんにゃく、しょうが、れんこん、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、もやし、キャベツ | 精白米、麦、三温糖、じゃがいも、上白糖 | サラダ油、いりごま | 800 | 30.2 |
| 12 | いなかうどん、牛乳 いしもちじゃこのから揚げ おかかあえ | 厚揚げ、ちくわ、豚肉、花かつお | 牛乳、いしもち、じゃこ | 葉ねぎ、にんじん、こまつな | だいこん、こんにゃく、ごぼう、キャベツ | うどん、さといも、でん粉、上白糖 | ごま油、油 | 804 | 36.8 |
| 13 | 玄米ご飯、牛乳 さけのきのこ蒸し みそ汁 くだもの | さけ、豆腐、中みそ、赤みそ、油あげ | 牛乳、わかめ | みつば、青にら、にんじん | レモン果汁、えのきたけ、たまねぎ、生しいたけ、みかん | 精白米、玄米、さつまいも | | 820 | 30.1 |
| 14 | 米粉パン おかやまのいちごジャム 牛乳 ポトフ 白菜サラダ | 牛肉、荒挽ウインナー | 牛乳 | パセリ、にんじん、ほうれんそう | にんにく、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、はくさい | 米粉パン、いちごジャム、じゃがいも、上白糖 | サラダ油 | 799 | 30.2 |
| 15 | ご飯、牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き いりどうふ | あじ、押し豆腐、卵、若どり | 牛乳 | チンゲンサイ、にんじん | しょうが、干しいたけ、たまねぎ | 精白米、三温糖、じゃがいも | サラダ油、ごま油 | 840 | 39.5 |
| 16 | みそラーメン 牛乳 野菜チップス くだもの | 中みそ、赤みそ、豚肉 | 牛乳 | 葉ねぎ、にんじん | もやし、しょうが、にんにく、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、きくらげ、れんこん、ぶどう | 中華めん、さつまいも | ごま油、油 | 808 | 29.6 |
| 17 | ご飯、牛乳 関東煮 ごま酢あえ | がんもどき、平天、牛肉 | 牛乳、角切昆布、ちりめんじゃこ、わかめ | にんじん、さやいんげん | だいこん、こんにゃく、キャベツ、もやし | 精白米、黒砂糖、三温糖、さといも、上白糖 | サラダ油、いりごま | 796 | 30.2 |
| 18 | キャロットパン、牛乳 いかのマーマレード味 ベーコンスープ ヨーグルト | いか、ベーコン | 牛乳、ヨーグルト | こまつな、にんじん | たまねぎ、キャベツ、とうもろこし | キャロットパン、マーマレード、でん粉、じゃがいも | 油、サラダ油 | 839 | 35.2 |
| 19 | ご飯、牛乳 キムチチゲ じゃこ豆コチュジャン味 くだもの | 中みそ、焼き豆腐、豚肉、さつまいも、いり大豆 | 牛乳、かえりちりめん | 青にら、にんじん | しめじ、きくらげ、もやし、はくさい、白菜キムチ、にんにく、りんご | 精白米、じゃがいも、三温糖 | ごま油、いりごま | 816 | 33.0 |