

**令和3年1月 中学校 基本献立 献立表**  
**献立指導計画（月目標） 日本と外国の食文化に関心を持ち、国際理解を深めよう**

No.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		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	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
	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	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)	
1	自由献立							
2	ごはん 牛乳 あじのしょうがじょうゆ焼き 七福煮なます みそ汁	あじ 平天 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	さやいんげん にんじん・青にら	しょうが こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ たまねぎ・だいこん	精白米 三温糖 さつまいも	サラダ油	797
								33.1
3	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ ヨーグルト	荒挽ウインナー 豚肉・大豆 まぐろ油漬	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ マッシュルーム だいこん・キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	835
								36.6
4	ごはん 牛乳 赤魚の四川だれかけ ワンタンスープ	赤魚 焼豚	牛乳	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	精白米 でん粉・三温糖 ワンタン皮 じゃがいも	油・いりごま ごま油	796
								27.8
5	ハッシュドビーフめん 牛乳 チーズサラダ	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・セロリー エリンギ・にんにく キャベツ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ビーフシチュー ハヤシルウ サラダ油	851
								32.5
6	げたのかけめし 牛乳 白あえ くだもの(ぼんかん)	げたミンチ ちくわ・油あげ 豆腐・白みそ	牛乳 干ひじき	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	だいこん・ごぼう しょうが 干しいたけ こんにやく ぼんかん	精白米 さといも・でん粉 三温糖・上白糖	サラダ油・ごま油 いりごま	799
								31.4
7	米粉パン 牛乳 チキンカツ そえ野菜 マカロニスープ	若どり・卵	牛乳	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・はくさい とうもろこし	米粉パン 小麦粉・パン粉 マカロニ じゃがいも	油 サラダ油	814
								32.8
8	ごはん 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	豚肉・えび 大豆・厚揚げ・赤みそ ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが キャベツ	精白米 三温糖・でん粉 緑豆春雨・上白糖	ごま油	809
								32.3
9	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも いりどり くだもの(ぼんかん)	若どり・平天	牛乳 子持ししゃも	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ・しょうが ぼんかん	精白米・麦 さといも・三温糖	サラダ油 いりごま	801
								32.7
10	卵うどん 牛乳 小魚とさつまいものくるみがらめ	卵・油あげ かまぼこ	昆布 牛乳 かえりちりめん	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい えのきたけ	うどん さつまいも 三温糖	油・くるみ	804
								28.6
11	ごはん 牛乳 韓国のり さわらのヤンニョムジャン焼き みそチゲ	さわら 豚肉・押し豆腐 中みそ・赤みそ	牛乳 韓国味付けのり	にんじん・青にら	根深ねぎ・にんにく しょうが たまねぎ・もやし 白菜キムチ・しめじ	精白米 トック・じゃがいも	いりごま サラダ油 ごま油	829
								34.0
12	キャロットパン 牛乳 白花豆のクリーム煮 コールスローサラダ	若どり	牛乳 粉チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	キャロットパン 白花豆・じゃがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト 上白糖	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	819
								31.0
13	※ 1 麦ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き おひたし 根菜のみそ汁	さけ 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	こまつな にんじん・葉ねぎ	しょうが キャベツ・もやし だいこん・ごぼう	精白米・麦 塩こうじ 上白糖 さつまいも	サラダ油	809
								30.5
14	※ 2 コストリカライス 牛乳 セサミサラダ	若どり 大豆・ひよこ豆	粉チーズ 牛乳 茎わかめ	赤ピーマン 黄ピーマン トマトケチャップ ピーマン・トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	精白米 コーンスターチ じゃがいも 上白糖	オリーブオイル いりごま サラダ油・ごま油	828
								28.9
15	※ 1 海鮮あんかけそば 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(ネーブル)	豚肉・いか・ えび・うずら卵 ペビーホタテ貝 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ きくらげ・しょうが ネーブル	中華めん でん粉	ごま油 油	829
								38.6
16	※ 1 ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ すきやき くだもの(りんご)	花かつお 牛肉・焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが こんにやく・たまねぎ はくさい・ごぼう 根深ねぎ りんご	精白米 三温糖 じゃがいも 強力麩・黒砂糖	サラダ油	813
								29.9
17	※ 1 米粉パン 牛乳 いちごジャム さといもとれんこんのグラタン 野菜スープ	若どり ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん・パセリ チンゲンサイ	たまねぎ・れんこん マッシュルーム たまねぎ・キャベツ とうもろこし	米粉パン いちごミックスジャム さといも 白花豆&白いんげん豆ペースト	ホワイトルウ ポタージュ サラダ油	818
								30.5

**1月24日から30日は、全国学校給食週間です。**

学校給食週間中（献立No. 13～17）には本週間にちなみ、「地場産物(※1)」や「岡山市の国際友好交流都市の料理(※2)」等を取り入れて給食を実施します。