

令和4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 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	米粉パン 牛乳 クリームシチュー ほうれんそうサラダ	若どり ミニウインナー	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	米粉パン 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも ホワイトルウ ポターージュ・上白糖	サラダ油	766
								32.8
2	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 七福煮なます みそ汁	ぶり・油あげ 豆腐・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん 青にら	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ たまねぎ・だいこん	精白米・麦 三温糖 さつまいも	サラダ油	793
								31.0
3	カウどん 牛乳 アーモンドあえ	餅しのだ・若どり かまぼこ	昆布 牛乳	にんじん・葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・しめじ キャベツ・もやし	うどん・三温糖 上白糖	ローストアーモンド	762
								28.7
4	ごはん 牛乳 マーボー大根 ばんさんすう	豚肉・大豆 厚あげ・赤みそ ロースハム	牛乳 茎わかめ	にんじん	だいこん・たまねぎ たけのこ・きくらげ 根深ねぎ・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	772
								29.4
5	米粉パン 牛乳 さけのムニエル スパゲティソテー(ケチャップ)	さけ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ トマトケチャップ	たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく	米粉パン 小麦粉 スパゲティ	サラダ油	778
								38.2
6	ごはん 牛乳 いかの四川だれ 中華コーンスープ	いか 豚肉・卵	牛乳	にんじん・青にら	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・きくらげ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油・いりごま ごま油	775
								30.7
7	ごはん 牛乳 ふりかけ(しそかつお) 焼きししゃも いりどり	若どり・平天	牛乳 子持ちししゃも	にんじん・さやいんげん	ふりかけ・こんにゃく ごぼう・れんこん・たけのこ 干しいたけ・しょうが	精白米・さといも 三温糖	サラダ油・いりごま	767
								31.3
8	カレーめん 牛乳 ブロッコリーサラダ	牛肉・大豆	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・干しぶどう・にんにく しょうが・アップルソース キャベツ・とうもろこし	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	803
								31.1
9	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 干しいたけ・しょうが こんにゃく ぼんかん	精白米・さといも 三温糖・でん粉 上白糖	サラダ油・ごま油 いりごま	773
								31.0
10	胚芽パン 牛乳 白身魚の粒マスタード揚げ 白菜スープ ヨーグルト	ホキ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	たまねぎ はくさい・とうもろこし	胚芽パン でん粉 じゃがいも	油・サラダ油	793
								35.5
11	コスト리카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 ピーマン・トマト トマトケチャップ 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	792
								28.9
12	麦ごはん 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 白菜キムチ・しめじ	精白米・麦 トック・じゃがいも	いりごま ごま油・サラダ油	795
								34.6
13	海鮮あんかけそば 牛乳 揚げしゅうまい くだもの(ネーブル)	いか・えび ペビーホタテ貝 うずら卵・焼売	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	813
								38.1
14	ごはん 牛乳 すきやき 甘酢あえ くだもの(りんご)	牛肉・焼き豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく・たまねぎ ごぼう・はくさい・根深ねぎ キャベツ・りんご	精白米 強力麩・じゃがいも 黒砂糖・三温糖 上白糖	サラダ油	781
								27.9
15	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	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 キャベツ・とうもろこし	米粉パン いちごミックスジャム 白花豆&白いんげん豆ペースト さといも・パン粉	サラダ油・ホワイトルウ ポターージュ	778
								29.3
16	デミカツ丼(カツ・キャベツ) 牛乳 すまし汁	豚肉・卵・赤みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん・みつば	アップルソース・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	精白米・小麦粉 パン粉・三温糖・でん粉 じゃがいも	油	823
								28.7

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

学校給食週間中は本週間にちなみ、地場産物や岡山市の国際友好交流都市の料理等を取り入れて給食を実施します。