

令和4年8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	
		(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	ハムサンド(ハム・キャベツ) 牛乳 ペンのケチャップ煮	豚肉	牛乳	にんじん・さやいんげん トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム なす・にんにく・キャベツ	米粉パン・マカロニ じゃがいも・三温糖	サラダ油・マヨネーズ	770
		ロースハム						34.3
2	ごはん、牛乳 ふりかけ(いそわかめ) 若どりのからししょうゆ揚げ 魚そうめん汁	若どり・かまぼこ 豆腐	牛乳・昆布 ふりかけ	にんじん・みつば	たまねぎ	精白米 でん粉・じゃがいも	油	785
								27.5
3	ごはん、牛乳 さけのねぎ塩焼き かぼちゃのみそ汁 くだもの(冷凍りんご)	さけ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳・わかめ	にんじん・かぼちゃ 青にら・葉ねぎ	たまねぎ・しめじ しょうが・冷凍りんご	精白米 じゃがいも	サラダ油	777
								29.2
4	スープスパゲティ 牛乳 ジャーマンポテト	若どり・いか ベーコン・豆腐	牛乳・スキムミルク	にんじん・こまつな パセリ	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・エリンギ	ソフト麺・じゃがいも 白花豆&白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ ポターージュ	828
								35.2