

令和5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		
		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	
		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	
		エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			
1	麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 煮干しのり味 くだもの(ぶどう)	精白米・麦・じゃがいも・三温糖・でん粉・上白糖	サラダ油	豚肉・厚揚げ・中みそ	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・こんにやく・ぶどう	750
								30.9
2	とりめし 牛乳 はんぺんのすまし汁	精白米・でん粉・黒砂糖・じゃがいも	油	若どり・はんぺん・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・たまねぎ・えのきたけ	782
								27.6
3	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト ミニトマト	中華めん・でん粉・じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油・いりごま	豚肉・いか・えび・うずら卵・ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ミニトマト	たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが・えだまめ	760
								38.5
4	ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き いそあえ 打ち豆汁	精白米・塩こうじ・じゃがいも	サラダ油	さけ・打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・細切昆布	にんじん・葉ねぎ	しょうが・キャベツ・たまねぎ・だいこん	755
								31.9
5	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・ポークハム	牛乳・スキムミルク	かぼちゃ・にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・マッシュルーム	746
								31.3
6	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ アセロラゼリー	精白米・三温糖・緑豆春雨・じゃがいも・アセロラゼリー	ごま油	豚肉・赤みそ・焼豚	牛乳	ピーマン・にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ・根深ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・きくらげ	765
								27.8
7	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・油あげ	牛乳・昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ・まいたけ・生しいたけ・キャベツ・もやし	753
								27.6
8	ごはん 牛乳 手作り青菜ふりかけ うま煮 くだもの(りんご)	精白米・三温糖・じゃがいも	サラダ油	花かつお・牛肉・平天・がんとどき	牛乳・ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん・こまつな	こんにやく・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・しょうが・りんご	786
								31.0
9	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム 白身魚のハーブフライ マカロニスープ	米粉パン・ブルーベリージャム・小麦粉・パン粉・マカロニ・じゃがいも	油・サラダ油	若どり・ホキ・卵	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし	749
								34.6
10	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・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	781
								33.8
11	麦ごはん 牛乳 さわらの南部焼き だまっこ汁 くだもの(みかん)	精白米・麦・上白糖・だまこ餅・さといも	いりごま・サラダ油・ごま油	さわら・若どり・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・しめじ・まいたけ・みかん	802
								32.7
12	ホワイトカレーめん 牛乳 たこ入りサラダ	ソフトめん・白花豆 & 白いんげん豆ペースト・じゃがいも・上白糖	サラダ油・ホワイトカレールウ	牛肉・たこ	牛乳・スキムミルク・わかめ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン・にんにく・キャベツ	772
								33.0
13	ちらしずし 牛乳 きすの天ぷら すまし汁	精白米・三温糖・じゃがいも	油	あなご・高野豆腐・キス天ぷら・かまぼこ・豆腐	牛乳・昆布	にんじん・さやいんげん・みつば	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	763
								26.8
14	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	米粉パン・じゃがいも・三温糖・上白糖	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー・大豆	牛乳・ヨーグルト	にんじん・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	766
								34.3
15	ごはん 牛乳 のり佃煮 あじの薬味だれかけ 根菜のみそ汁	精白米・小麦粉・三温糖・さつまいも	サラダ油	あじ・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・のり佃煮	にんじん・青にら	にんにく・しょうが・根深ねぎ・だいこん・ごぼう・れんこん	761
								31.2
16	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	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・高野豆腐・ちくわ	牛乳・ちりめんじゃこ・干ひじき	にんじん・葉ねぎ・こまつな	たまねぎ・キャベツ・もやし	768
								32.8
17	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	中華めん・三温糖・でん粉	油・ごま油	豚肉・肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが・たけのこ	766
								33.2
18	ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの(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・いりごま	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん・みつば	こんにやく・たまねぎ・ごぼう・はくさい・根深ねぎ・切干しだいこん・りんご	786
								27.3
19	スイートポテトパン 牛乳 グラタン 野菜スープ	スイートポテトパン・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	にんじん・こまつな・パセリ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	751
								30.3
20	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 五目酢きんぴら	精白米・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・ピーマン	しょうが・こんにやく・ごぼう・たけのこ	784
								27.5
21	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 八宝菜	精白米・でん粉	油・ごま油	焼売・豚肉・えび・いか・うずら卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	776
								32.6