

令和5年12月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画(月目標) 冬の食事について考えよう

| 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                       |                                    | 中学校生徒       |
|     |   | 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                           | エネルギー(kcal) |
|     |   | 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                      | たんぱく質(g)    |
| 1   | 米粉パン<br>牛乳<br>メープルジャム<br>ボルシチ<br>レモンサラダ           | 米粉パン                    | サラダ油                          | 牛肉                              | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ・かぶ                            | 756         |
|     |   | メープルジャム<br>じゃがいも<br>上白糖 | ビーフシチュー                       |                                 | 粉チーズ<br>サワークリーム | トマトケチャップ<br>ブロッコリー                        | マッシュルーム<br>キャベツ・レモン                | 28.4        |
| 2   | 麦ごはん<br>牛乳<br>松風焼き<br>豚汁                          | 精白米・麦                   | ごま油                           | 絞豆腐                             | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ・だいこん                          | 797         |
|     |   | 三温糖<br>さつまいも            | いりごま                          | まぐろ油漬<br>卵・豚肉<br>油揚げ・中みそ<br>赤みそ | 干ひじき            |   | 干しいたけ<br>こんにゃく<br>根深ねぎ             | 32.1        |
| 3   | ごはん<br>牛乳<br>あじの香味揚げ<br>すいとん                      | 精白米                     | 油                             | あじ・赤みそ                          | 牛乳              | にんじん・葉ねぎ                                  | しょうが                               | 777         |
|     |   | でん粉<br>小麦粉・米粉           | サラダ油                          | 若どり・ちくわ                         |                 |   | だいこん・はくさい                          | 30.8        |
| 4   | カレーなんばん<br>牛乳<br>小魚アーモンド<br>くだもの(なし)              | うどん・でん粉                 | サラダ油                          | 豚肉・油あげ                          | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ・ごぼう                           | 753         |
|     |   | 三温糖                     | 和風カレールウ<br>カレールウ<br>ローストアーモンド |                                 | かえりちりめん         |   | 根深ねぎ・なし                            | 31.7        |
| 5   | ごはん<br>牛乳<br>とりちゃんこ<br>ごま酢あえ                      | 精白米                     | ごま油                           | 若どり                             | 牛乳              | にんじん                                      | こんにゃく・ごぼう                          | 747         |
|     |   | 上白糖                     | いりごま                          | 合鴨ボール<br>厚揚げ                    | わかめ             | しゅんぎく                                     | だいこん・はくさい<br>しめじ・しょうが<br>キャベツ・もやし  | 28.8        |
| 6   | 米粉パン<br>牛乳<br>さわらの粒マスタード揚げ<br>パスタスープ<br>くだもの(みかん) | 米粉パン                    | 油                             | さわら                             | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ                               | 776         |
|     |   | でん粉<br>マカロニ<br>じゃがいも    | サラダ油                          |                                 |                 | こまつな                                      | とうもろこし<br>クリームコーン<br>みかん           | 33.9        |
| 7   | ごはん<br>牛乳<br>みそおでん<br>水菜の即席漬け                     | 精白米                     | サラダ油                          | 若どり・平天                          | 牛乳              | にんじん                                      | こんにゃく・だいこん                         | 764         |
|     |   | さといも<br>黒砂糖             |                               | がんもどき<br>赤だしみそ                  | 角切昆布<br>ちりめんじゃこ | さやいんげん<br>みずな                             | キャベツ・だいこん漬                         | 31.4        |
| 8   | トマトピラフ<br>牛乳<br>さけの香草パン粉焼き<br>豆乳スープ               | 精白米                     | サラダ油                          | さけ                              | 牛乳              | トマトピラフの具                                  | たまねぎ・はくさい                          | 749         |
|     |   | パン粉<br>じゃがいも<br>コーンスターチ |                               | ベーコン・豆乳                         |                 | にんじん<br>チンゲンサイ                            | クリームコーン                            | 28.0        |
| 9   | 北海ラーメン<br>牛乳<br>華風サラダ<br>ヨーグルト                    | 中華めん                    | ごま油・バター                       | 豚肉・いか・えび                        | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ・もやし                           | 799         |
|     |   | じゃがいも<br>上白糖            | サラダ油                          | ベビーホタテ貝<br>中みそ・赤みそ<br>焼豚        | ヨーグルト           | ほうれんそう<br>赤ピーマン                           | とうもろこし<br>根深ねぎ・にんにく<br>しょうが        | 39.7        |
| 10  | ごはん<br>牛乳<br>五目豆<br>ゆず香あえ                         | 精白米                     | サラダ油                          | 牛肉・平天                           | 牛乳              | にんじん                                      | こんにゃく・ごぼう                          | 775         |
|     |   | じゃがいも<br>黒砂糖<br>上白糖     |                               | 大豆・油あげ                          |                 | さやいんげん                                    | れんこん<br>干しいたけ<br>だいこん・ゆず           | 29.1        |
| 11  | 黒糖パン<br>牛乳<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>かぶらスープ                | 黒糖パン                    | サラダ油                          | 若どり・大豆                          | 牛乳              | かぼちゃペースト                                  | たまねぎ・かぶ                            | 751         |
|     |   | 三温糖<br>じゃがいも            |                               | ベーコン                            | ミックスチーズ         | かぼちゃ<br>にんじん・こまつな<br>トマトピューレー<br>トマトケチャップ | キャベツ                               | 31.3        |
| 12  | 麦ごはん<br>牛乳<br>若どりとごぼうの照り煮<br>かきたま汁                | 精白米・麦                   | 油                             | 若どり                             | 牛乳              | にんじん                                      | ごぼう・えだまめ                           | 803         |
|     |   | でん粉・黒砂糖<br>じゃがいも        | いりごま                          | 卵・豆腐                            | 昆布              | 葉ねぎ                                       | たまねぎ<br>えのきだけ                      | 29.1        |
| 13  | ごはん<br>牛乳<br>マーボー春雨<br>大根の中華あえ<br>くだもの(りんご)       | 精白米                     | ごま油                           | 豚肉・厚揚げ                          | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ・たけのこ                          | 777         |
|     |   | 緑豆春雨<br>三温糖・でん粉<br>上白糖  | いりごま                          | 赤みそ                             | ちりめんじゃこ<br>茎わかめ | チンゲンサイ                                    | きくらげ・にんにく<br>しょうが・りんご<br>だいこん・キャベツ | 27.1        |
| 14  | たらこスープスパゲティ<br>牛乳<br>ビーンズサラダ                      | ソフトめん                   | バター                           | ベーコン・たらこ                        | 牛乳              | にんじん                                      | たまねぎ                               | 760         |
|     |   | じゃがいも<br>上白糖            | ホワイトルウ<br>ポタージュ<br>サラダ油       | ミックス豆                           |                 | ほうれんそう                                    | キャベツ・はくさい                          | 32.4        |
| 15  | ごはん<br>牛乳<br>さわらのゆずみそかけ<br>含め煮                    | 精白米                     | サラダ油                          | さわら・白みそ                         | 牛乳              | にんじん                                      | ゆず・こんにゃく                           | 771         |
|     |   | 三温糖<br>じゃがいも            |                               | 中みそ<br>平天<br>高野豆腐               |                 | さやいんげん                                    | れんこん・しょうが<br>干しいたけ                 | 33.3        |