

令和6年2月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 生活習慣病について知り、正しい食習慣を身に付けよう

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	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 さといも	油	いわし ちくわ・油あげ 大豆・中みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・ごぼう	760
								29.6
2	バターロールパン 牛乳 ほたてのチャウダー コールスローサラダ	バターロールパン 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 ホワイトルウ ポタージュ	ベーコン ほたて小柱	牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	750
								28.7
3	ごはん 牛乳 若どりのごまがらめ かす汁	精白米 でん粉・三温糖 さといも	油・いりごま	若どり さけ・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにやく・だいこん ごぼう・はくさい	819
								32.0
4	ごはん 牛乳 うま煮 菜の花のからしあえ くだもの(いよかん)	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん 菜の花・ほうれんそう	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ はくさい・いよかん	773
								28.1
5	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	中華めん じゃがいも・小麦粉 米粉	ごま油 サラダ油	豚肉・中みそ 赤みそ・いか 卵	牛乳	にんじん・青にら チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ・にんにく	773
								35.9
6	ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ けんちん汁	精白米 でん粉・上白糖 さといも	油 ごま油	赤魚 絞豆腐・油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが・だいこん れんこん・ごぼう 生しいたけ	756
								30.0
7	米粉パン 牛乳 ポトフ チーズサラダ ぶどうゼリー	米粉パン じゃがいも 上白糖 ぶどうゼリー	サラダ油	豚肉 荒挽ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・はくさい だいこん・セロリー にんにく・キャベツ	766
								31.8
8	ごはん 牛乳 あじのねぎみそかけ 吉野煮	精白米・上白糖 さといも・でん粉	サラダ油	あじ・白みそ 麦みそ・若どり うずら卵・厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・根深ねぎ だいこん・ごぼう しめじ	784
								37.5
9	手巻きずし 牛乳 赤だし	精白米・でん粉 白玉麩・じゃがいも	マヨネーズ・油	まぐろ油漬・いか チキンウインナー・豆腐 赤みそ・赤だしみそ	牛乳 手巻きのり	にんじん・青にら	ちらしずしの具・キャベツ たまねぎ・なめこ	797
								31.3
10	ハッシュドビーフめん 牛乳 根菜サラダ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフンチュー ハヤシルウ いりごま・ごま油	牛肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ・ごぼう れんこん・とうもろこし	796
								31.2
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(はるみ)	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉	ごま油 ローストアーモンド	豚肉 厚あげ	牛乳 かえりちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが・はるみ	771
								30.9
12	照り焼きフィッシュバーガー(魚・キャベツ) 牛乳 豆乳スープ ヨーグルト	米粉パン・でん粉 黒砂糖・じゃがいも	油 サラダ油	ホキ 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ はくさい クリームコーン	751
								34.3
13	麦ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	精白米・麦 三温糖・さといも 黒砂糖・上白糖	サラダ油	牛肉・平天 がんもどき	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにやく・だいこん キャベツ・もやし	755
								28.7
14	菜めし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ゆばのすまし汁	精白米・上白糖 塩こうじ じゃがいも	いりごま サラダ油	花かつお・さわら かまぼこ・豆腐 ゆば	牛乳・昆布 ちりめんじゃこ	こまつな・みずな にんじん・みつば	しょうが たまねぎ・えのきたけ	748
								36.4
15	みそうどん 牛乳 いもかりんとう くだもの(きんかん)	うどん さつまいも・三温糖	ごま油 油 ローストアーモンド	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい ごぼう・しめじ きんかん	816
								27.1
16	カレーライス 牛乳 白菜のレモンあえ	精白米・じゃがいも 上白糖	カレールウ サラダ油	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	たまねぎ・にんにく アップルソース はくさい・レモン	751
								24.7
17	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム カップオムレツ ベーコンスープ	米粉パン ブルーベリージャム じゃがいも 上白糖	サラダ油	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	パセリ トマトケチャップ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	747
								33.4
18	玄米ごはん 牛乳 ちゃんこ はりはり漬け	精白米・玄米 でん粉・さといも くず切り・三温糖 上白糖	いりごま	若どり・いか 油あげ・焼き豆腐	牛乳	にんじん みつば	しょうが・はくさい しめじ・根深ねぎ 切干しいたけ	767
								31.8
19	ごはん 牛乳 ふりかけ(大豆) さけの焼き漬け きんぴら	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油 ごま油	大豆ふりかけ さけ・豚肉 焼豚	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう たけのこ	761
								32.8
20	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 くだもの(りんご)	中華めん 春巻	ごま油 油	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく しょうが・りんご	792
								31.0
21	ごはん 牛乳 五目豆 ごま酢あえ	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油 いりごま	牛肉・平天 大豆・油あげ	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく・ごぼう れんこん・干しいたけ キャベツ・もやし	779
								29.4