

令和6年3月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食生活の自立をめざそう

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	スイートポテトパン 牛乳 一口カツ マカロニスープ	スイートポテトパン 小麦粉・パン粉 マカロニ・じゃがいも	油 サラダ油	豚肉・卵	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい とうもろこし	763
								34.3
2	赤飯 牛乳 ごま塩 さわらの西京焼き のっぺい お祝い紅白ゼリー	赤飯・さといも 三温糖・でん粉 お祝い紅白ゼリー	ごま塩 サラダ油 ごま油	さわら・白みそ 若どり・ちくわ・厚あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん ごぼう・しめじ	833
								36.7
3	ツナそぼろごはん 牛乳 白玉汁	精白米・三温糖 白玉餅	サラダ油	まぐろ油漬 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・さやいんげん ほうれんそう	ごぼう・たまねぎ とうもろこし・しょうが えのきたけ	805
								27.4
4	クリームスープバゲティ 牛乳 ハムサラダ	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・ホワイトルウ ポタージュ	若どり ロースハム	スキムミルク 牛乳	にんじん・こまつな ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ キャベツ	774
								34.8
5	麦ごはん 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた くだもの(ぶんたん)	精白米・麦 じゃがいも・三温糖 黒砂糖・上白糖	サラダ油	牛肉・平天 いか・白みそ	牛乳 わかめ	にんじん・わけぎ さやいんげん・葉ねぎ	こんにやく・たまねぎ はくさい ぶんたん	749
								27.6
6	米粉パン 牛乳 白身魚のスパイス揚げ コーンスープ ヨーグルト	米粉パン でん粉 じゃがいも	油 サラダ油	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・キャベツ とうもろこし クリームコーン	747
								34.2
7	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい 八宝菜	精白米 でん粉	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	757
								33.8
8	ごはん 牛乳 筑前煮 酢のもの くだもの(デコボン)	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	いりごま・サラダ油	若どり・平天・高野豆腐	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・ごぼう・れんこん たけのこ・干しいたけ しょうが・キャベツ もやし・デコボン	753
								29.0
9	みそラーメン 牛乳 ポテトとベーコンのカップ焼き	中華めん じゃがいも	ごま油 サラダ油	中みそ・赤みそ 豚肉・ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん・チンゲンサイ パセリ	たまねぎ・はくさい・もやし とうもろこし・きくらげ・にんにく	780
								36.3
10	ごはん 牛乳 いわしのにんにくじょうゆ揚げ 即席漬け にらたま汁	精白米 でん粉 じゃがいも	油 いりごま	いわし 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	にんにく・しょうが だいこん漬・キャベツ たまねぎ・えのきたけ	758
								29.5
11	レーズンパン 牛乳 キャロットシチュー ひじきのサラダ	レーズンパン じゃがいも 上白糖	サラダ油・ホワイトルウ ポタージュ ごま油	若どり	牛乳 スキムミルク 干ひじき	にんじん・パセリ こまつな	たまねぎ・クリームコーン キャベツ	752
								28.5
12	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の煮つけ ごま汁	精白米 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油 いりごま ねりごま	さけ・油あげ 豆腐・中みそ・赤みそ	牛乳 ほしむきえび	にんじん	切干しだいこん たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ	748
								35.0
13	ごはん 牛乳 のり佃煮 いりどうふ おかかあえ	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油	若どり・卵・押し豆腐 花かつお	牛乳 のり佃煮	にんじん・さやいんげん こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし	747
								30.9
14	かやくうどん 牛乳 ふくふく豆 くだもの(清見オレンジ)	うどん 三温糖		豚肉・油あげ いり大豆 きな粉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ・ごぼう はくさい 清見オレンジ	754
								34.2
15	ハヤシライス 牛乳 スプリングサラダ	精白米・じゃがいも カラーマカロニ・上白糖	ハヤシルウ ビーフシチュー サラダ油	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく キャベツ・とうもろこし	778
								23.4
16	米粉パン 牛乳 マーマレード あじのバーベキューソースかけ もち麦入りスープ	米粉パン マーマレード でん粉・三温糖 もち麦・じゃがいも コーンスターチ	油・サラダ油	あじ・中みそ ベーコン	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく しょうが・アップルソース キャベツ	754
								32.9