

令和6年4月 中学校 基本献立 献立表  
 献立指導計画（月目標） 給食の役割を知り、楽しい食事にしよう

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	ごはん 牛乳 いり煮 おひたし	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	若どり・がんとどき	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにやく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが キャベツ・もやし	754
								28.3
2	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	油 ごま油	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	しょうが・根深ねぎ たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし・きくらげ	753
								31.1
3	わかめうどん 牛乳 若草蒸しまん	うどん ホットケーキ粉・米粉		若どり・かまぼこ 油あげ	わかめ 牛乳 チーズ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい えのきたけ 抹茶	776
								30.5
4	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ くだもの(いちご)	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油・カレールウ	牛肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく アップルソース キャベツ・きゅうり いちご	780
								23.9
5	バターロールパン 牛乳 あじのムニエル ビーンズスープ アセロラゼリー	バターロールパン 小麦粉 じゃがいも アセロラゼリー	サラダ油	あじ ベーコン・ミックス豆	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	804
								35.6
6	麦ごはん 牛乳 若どりと大根の甘から煮 みそ汁	精白米・麦 黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・うずら卵 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん・葉ねぎ	だいこん・しょうが たまねぎ	774
								32.1
7	ごはん 牛乳 ふりかけ(しそ昆布) 焼きししゃも 春野菜の煮物	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油	牛肉・かまぼこ 厚揚げ	牛乳 ふりかけ 子持ししゃも	にんじん・さやえんどう	こんにやく・たまねぎ たけのこ・干しいたけ	751
								30.9
8	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	豚肉・大豆	粉チーズ 牛乳	にんじん・ピーマン トマトピューレー 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・きゅうり とうもろこし	761
								33.2
9	ごはん 牛乳 白身魚の揚げ煮 いももち汁	精白米 でん粉・三温糖 いももち	油	ホキ 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん・はくさい	757
								27.0
10	ツナサンド 牛乳 パスタスープ ヨーグルト	米粉パン マカロニ・じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	まぐろ油漬 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん・こまつな	キャベツ たまねぎ・とうもろこし クリームコーン	753
								31.9
11	ごはん 牛乳 さけの焼き漬け じゃがいものきんぴら	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま・ごま油	さけ 平天	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごぼう・たけのこ	752
								28.7
12	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	769
								32.8
13	チャーシューめん 牛乳 揚げぎょうざ くだもの(カラマンダリン)	中華めん	ごま油 油	豚肉・焼豚 ぎょうざ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし とうもろこし・きくらげ にんにく・しょうが カラマンダリン	773
								33.3
14	麦ごはん 牛乳 納豆 さわらの木の芽みそかけ 桜麩のすまし汁	精白米・麦 上白糖 生麩・じゃがいも	サラダ油	納豆 さわら・白みそ 豆腐	牛乳 昆布	さんしょう にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	756
								35.6
15	米粉パン 牛乳 りんごジャム クリームシチュー コールスローサラダ	米粉パン りんごジャム 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 ポターージュ	若どり	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん・こまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ	757
								29.8
16	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう ミニトマト	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・チンゲンサイ ミニトマト	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	787
								34.1
17	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 厚揚げのみそ汁	精白米 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油	いわし・厚揚げ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・青にら	たまねぎ しょうが	751
								28.2

基本献立 食育の日