令和7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	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	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ	中華めん・三温糖	ごま油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・もやし	765
		でん粉	サラダ油	赤みそ・中みそ			たけのこ・きくらげ	36.8
2	麦ごはん 牛乳 若どりの梅みそ焼き 白玉汁	精白米・麦	サラダ油	若どり・中みそ	牛乳	にんじん・こまつな	ねり梅	762
		白玉餅		かまぼこ・油あげ	昆布		たまねぎ・しめじ	30.1
3	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ	黒糖パン	サラダ油	豚肉・荒挽ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	760
		じゃがいも・三温糖		大豆		さやいんげん	だいこん・キャベツ	32.7
4	親子丼 牛乳 ひじきの五目あえ	精白米・三温糖	ローストアーモンド	若どり・卵・ちくわ	牛乳	こまつな・にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	766
		上白糖	ごま油	高野豆腐	ちりめんじゃこ		キャベツ・もやし	32.4
5	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め めかぶスープ	精白米	油・ごま油	肉団子	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	748
		三温糖・でん粉		豚肉・豆腐	めかぶ	青にら		24.3
6	きのこうどん 牛乳 ごまあえ 焼きいも	うどん	いりごま	若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	749
		上白糖		油あげ	牛乳		まいたけ・生しいたけ	27.7
7	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう	精白米	ごま油	豚肉・押し豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・たけのこ	781
		三温糖・でん粉		大豆・赤みそ	茎わかめ	チンゲンサイ	きくらげ・しょうが	33.7
8	米粉パン 牛乳 ブルーベリージャム グラタン 野菜スープ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ	756
		ブルーベリージャム	ポターージュ		ミックスチーズ		キャベツ・とうもろこし	30.0
9	ごはん 牛乳 若どりの甘から煮 みそ汁	精白米	サラダ油	若どり・油あげ	牛乳	ピーマン	こんにゃく・ごぼう	748
		黒砂糖・でん粉		中みそ・赤みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	28.6
10	ちらしずし 牛乳 白身魚のゆかり揚げ すまし汁	精白米・三温糖	油	あなご・高野豆腐	牛乳	にんじん	ちらしずしの具	775
		小麦粉・でん粉		白糸だら・卵	昆布	葉ねぎ	ゆかり・干しいたけ	37.0
11	ホワイトカレーめん 牛乳 チョップドサラダ	ソフトめん	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・クリームコーン	772
		白花豆・白いんげん豆ペースト	ホワイトカレールウ		スキムミルク		キャベツ・きゅうり	33.0
12	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 カミカミ小魚	精白米	サラダ油	若どり・厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	750
		じゃがいも・黒砂糖		豚肉・花かつお	かえりちりめん	さやいんげん		30.8
13	米粉パン 牛乳 若どりのマリネ 豆乳スープ ヨーグルト	米粉パン	油	若どり	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・レモン果汁	791
		でん粉・上白糖	サラダ油	豆乳	ヨーグルト		はくさい・クリームコーン	32.9
14	麦ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け くだもの(りんご)	精白米・麦	サラダ油	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ	768
		強力麩・じゃがいも	いりごま			みつば	はくさい・根深ねぎ	25.4
15	ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 根菜のみそ汁	精白米	サラダ油	若どり・油あげ	牛乳	にんじん・青にら	しょうが・根深ねぎ	771
		さつまいも		中みそ・赤みそ			だいこん・れんこん	30.3
16	しょうゆラーメン 牛乳 春巻	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	755
		春巻	油			チンゲンサイ	きくらげ・しょうが	30.4
17	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米・じゃがいも	サラダ油	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	748
		上白糖	ビーフシチュー		牛乳	トマトピューレー	キャベツ	24.5
18	米粉パン 牛乳 白身魚のバルサミソース パスタスープ	米粉パン	油	白糸だら	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし	748
		でん粉・三温糖	サラダ油	ベーコン			クリームコーン	39.3
19	ごはん 牛乳 いりどうふ キャベツのからしあえ	精白米	ごま油	若どり・卵・押し豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ・干しいたけ	751
		じゃがいも・三温糖				さやいんげん	キャベツ	30.6
20	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 五目酢きんぴら	精白米	油	いわし	牛乳	にんじん・ピーマン	しょうが・こんにゃく	759
		でん粉・黒砂糖	いりごま・ごま油	平天			ごぼう・たけのこ	26.1
21	みそうどん 牛乳 栗蒸しまん	うどん	ごま油	若どり・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい	773
		ホットケーキ粉		中みそ・赤みそ			えのきたけ・根深ねぎ	28.4
22	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしのあえもの	精白米	ごま油	豚肉・えび・厚あげ	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	781
		じゃがいも・三温糖	いりごま				きくらげ・しょうが	28.4
23	ツナサンド 牛乳 かぼちゃシチュー	米粉パン	マヨネーズ	まぐろ油漬	牛乳	かぼちゃ・にんじん	キャベツ	748
		白花豆・白いんげん豆ペースト	サラダ油	ささみ	スキムミルク		たまねぎ・しめじ	33.0

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。