

令和7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	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚アーモンド くだもの(なし)	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・しょうが なし	765
								28.5
2	ごはん 牛乳 いわしの香味揚げ すいとん	精白米 でん粉 小麦粉・米粉	油 サラダ油	いわし・赤みそ 若どり・ちくわ 油あげ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	しょうが だいこん・はくさい	785
								28.7
3	カレーなんばん 牛乳 ごま酢あえ	うどん・でん粉 上白糖	サラダ油 和風カレールウ カレールウ いりごま	豚肉・油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ キャベツ・もやし	747
								30.7
4	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし	精白米・麦 じゃがいも・黒砂糖 でん粉 上白糖	サラダ油	若どり・豚肉 大豆・厚あげ	牛乳	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
								29.0
5	黒糖パン 牛乳 若どりのスパイス焼き 豆乳スープ いちごゼリー	黒糖パン じゃがいも コーンスターチ いちごゼリー	サラダ油	若どり ベーコン・豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ・はくさい とうもろこし クリームコーン	773
								33.7
6	ごはん 牛乳 赤魚のおろしあんかけ 豚汁	精白米 でん粉・上白糖 さつまいも	油 ごま油	赤魚 豚肉・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが・だいこん こんにやく・たまねぎ はくさい・ごぼう 根深ねぎ	793
								31.5
7	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 ちくわ 高野豆腐	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	764
								32.1
8	みそラーメン 牛乳 華風サラダ ヨーグルト	中華めん じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油	豚肉・中みそ 赤みそ 焼豚	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・もやし はくさい・とうもろこし 根深ねぎ	751
								34.9
9	麦ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 すまし汁	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 じゃがいも	油 いりごま	若どり 豆腐・油あげ	牛乳 昆布	にんじん・葉ねぎ	ごぼう たまねぎ	807
								28.8
10	米粉パン 牛乳 メープルジャム かぼちゃのチーズ焼き かぶらスープ	米粉パン メープルジャム 三温糖 じゃがいも	サラダ油	若どり・大豆 ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	かぼちゃペースト かぼちゃ にんじん・こまつな トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ かぶ・キャベツ	773
								31.1
11	ごはん 牛乳 とりちゃんこ ゆず香あえ	精白米 上白糖	ごま油	若どり 合鴨ボール 厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう はくさい・しめじ 根深ねぎ・しょうが だいこん・ゆず	747
								27.4
12	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ もずくスープ	精白米 でん粉・三温糖 じゃがいも	ごま油 油	白糸だら ベーコン・豆腐 卵	牛乳 もずく	トマトケチャップ にんじん 青にら	根深ねぎ・しょうが たまねぎ	767
								35.1
13	クリームスープパゲティ 牛乳 白菜サラダ くだもの(みかん)	ソフトめん 白花豆＆白いんげん豆ペースト 上白糖	サラダ油 ホホワイトルウ ポタージュ	豚肉	スキムミルク 牛乳 調理牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい・とうもろこし みかん	784
								35.3
14	ごはん 牛乳 五目豆 即席漬け	精白米 じゃがいも・黒砂糖	サラダ油 いりごま	若どり・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 たけのこ・キャベツ だいこん漬	762
								29.7
15	米粉パン 牛乳 一口カツ 野菜スープ	米粉パン 小麦粉・パン粉 じゃがいも	油 サラダ油	豚肉・卵 ベーコン	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	750
								35.1
16	ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしのあえもの	精白米 緑豆春雨・三温糖 でん粉 上白糖	いりごま ごま油	豚肉・厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・しょうが もやし・キャベツ	752
								25.4
17	ごはん 牛乳 若どりの金山寺みそ焼き けんちん汁	精白米 さといも	サラダ油 ごま油	若どり・金山寺みそ 絞り豆腐・油あげ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん・ごぼう しめじ・根深ねぎ	760
								31.5
18	献立未登録日							

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。