

令和8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つけよう

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	ごはん 牛乳 タッカルビ 汁ビーフン	精白米 トック・上白糖 ビーフン・じゃがいも	ごま油	若どり ベーコン・豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん・青にら	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが きくらげ	753
								26.5
3	かやくうどん 牛乳 フルーツ蒸しまん	うどん ホットケーキ粉 米粉		若どり かまぼこ 油あげ	昆布 牛乳 調理牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう・はくさい クリスタルアップル ドライパイন	783
								29.9
4	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	精白米 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	781
								27.9
5	胚芽パン 牛乳 ココア牛乳のもと ポトフー コールスローサラダ	胚芽パン ココア牛乳のもと じゃがいも 上白糖	サラダ油	豚肉 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい だいこん・セロリー キャベツ・とうもろこし	750
								32.0
6	いかの揚げ煮丼 牛乳 いももち汁 くだもの(はるみ)	精白米・でん粉 三温糖 いももち	油	いか 油あげ	牛乳 昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ ごぼう・はくさい はるみ	785
								28.5
7	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・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 切干しだいこん	759
								28.6
8	ハッシュドビーフめん 牛乳 大根サラダ	ソフトめん じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー ハヤシルウ	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 だいこん・キャベツ とうもろこし	790
								30.2
9	麦ごはん 牛乳 若どりの香りあえ かす汁	精白米・麦 でん粉・三温糖 さといも	油	若どり たら・油あげ 中みそ・白みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	レモン果汁 こんにやく・だいこん ごぼう・はくさい	799
								31.7
10	米粉パン 牛乳 りんごジャム カップオムレツ ベーコンスープ	米粉パン りんごジャム じゃがいも・上白糖	サラダ油	若どり・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・こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	750
								32.7
11	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 華風あえ	精白米 じゃがいも・三温糖 でん粉 上白糖	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・根深ねぎ しょうが・キャベツ もやし	752
								29.1
12	菜めし 牛乳 さけの塩こうじ焼き 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 さけ かまぼこ・豆腐 ゆば	ちりめんじゃこ 牛乳 昆布	こまつな・みずな にんじん・葉ねぎ	しょうが たまねぎ	756
								34.4
13	みそうどん 牛乳 野菜チップス	うどん さつまいも	ごま油 油	豚肉・ちくわ 油あげ・中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ・はくさい ごぼう・根深ねぎ れんこん	768
								29.0
14	ごはん 牛乳 吉野煮 ごま酢あえ くだもの(いよかん)	精白米 さといも・三温糖 でん粉 上白糖	いりごま	若どり・うずら卵 厚あげ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん・ごぼう・しめじ キャベツ・もやし・きゅうり いよかん	759
								28.7
15	焼きそばサンド 牛乳 クリームスープ	米粉パン・乾めん 白花豆＆白いんげん豆ペースト じゃがいも	サラダ油 ポタージュ ホワイトルウ	豚肉・花かつお ベーコン	青のり粉 牛乳 スキムミルク 調理牛乳	にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ	キャベツ・つけしょうが たまねぎ・クリームコーン	778
								30.1
16	ごはん 牛乳 若どりのからししょうゆ揚げ ゆかりあえ 赤だし	精白米 でん粉 白玉麩・じゃがいも	油 ごま油	若どり 豆腐・赤みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん・青にら	キャベツ・ゆかり たまねぎ・だいこん なめこ	785
								29.2
17	カレーライス 牛乳 白菜サラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	若どり	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・アップルソース はくさい・とうもろこし	762
								23.5
19	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 チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・キャベツ 白菜キムチ・もやし きくらげ	784
								37.9
19	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ けんちん汁	精白米 でん粉・三温糖 さといも	油 ごま油	白糸だら 絞り豆腐・油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・えのきたけ だいこん・ごぼう 根深ねぎ	774
								36.9
20	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	米粉パン じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	豚肉 荒挽ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	768
								35.9

※ 食材価格の高騰により、献立が変更する場合があります。