

令和8年6月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 成長期の栄養を考えよう

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 ままかりの三杯酢 きんぴら 千両なすのみそ汁	精白米	油	平天	牛乳	にんじん・ピーマン	こんにやく・ごぼう	754
		三温糖 じゃがいも	いりごま ごま油	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	ままかり	葉ねぎ	たけのこ・たまねぎ なす	27.5
2	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 きゅうりの酢のもの	精白米	サラダ油	若どり・平天	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	754
		じゃがいも・黒砂糖 上白糖		大豆・油あげ	干ひじき ちりめんじゃこ	さやいんげん	干しいたけ きゅうり・もやし	31.1
3	ミートソースめん 牛乳 パインサラダ	ソフトめん	サラダ油	豚肉・大豆	粉チーズ	にんじん	たまねぎ・セロリー	757
		上白糖	ビーフシチュー		牛乳	トマトピューレー トマトケチャップ	マッシュルーム パイン缶・キャベツ	33.4
4	ごはん 牛乳 豚肉の角煮 赤だし	精白米	サラダ油	豚肉	牛乳	にんじん	こんにやく・しょうが	748
		黒砂糖 じゃがいも		豆腐・油あげ 赤みそ・赤だしみそ			たまねぎ・だいこん 根深ねぎ	32.6
5	米粉パン 牛乳 若どりのバルサミコソース ミネストローネ	米粉パン	油	若どり	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・キャベツ	755
		でん粉・三温糖 マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン		パセリ トマトピューレー	セロリー	31.2
6	豚キムチ丼 牛乳 ナムル	精白米・三温糖	ごま油	豚肉・厚あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・もやし	747
		でん粉・じゃがいも 上白糖	いりごま	中みそ			根深ねぎ・きくらげ 白菜キムチ キャベツ・きゅうり	28.3
7	麦ごはん 牛乳 さわらのゆかり揚げ 白玉汁 くだもの(冷凍ピーチ)	精白米・麦	油	さわら・卵	牛乳	にんじん	ゆかり	810
		小麦粉・でん粉 白玉餅		かまぼこ 油あげ	昆布		たまねぎ・えのきたけ 根深ねぎ 冷凍ピーチ	29.7
8	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	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ	805
		じゃがいも	サラダ油	中みそ・赤みそ ベーコン	ミックスチーズ	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし きくらげ・しょうが	34.1
9	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ	精白米・パン粉	サラダ油	豚肉・若どり	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ	747
		じゃがいも・上白糖	いりごま ごま油	大豆	茎わかめ	トマトケチャップ	干しぶどう キャベツ	27.6
10	米粉パン 牛乳 若どりのマーマレード焼き クリームスープ	米粉パン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	761
		マーマレード 白花豆&白いんげん豆ペースト じゃがいも	ポターージュ ホワイトルウ	ベーコン	スキムミルク 調理牛乳		クリームコーン	35.4
11	ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ 中華炒め	精白米	油	赤魚	牛乳	にんじん・ピーマン	しょうが・根深ねぎ	753
		でん粉・三温糖 じゃがいも	ごま油	豚肉			たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし きくらげ	31.0
12	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 梅かつおあえ	精白米・麦	サラダ油	牛肉・厚あげ	牛乳	にんじん	こんにやく・たまねぎ	761
		じゃがいも・三温糖 上白糖		花かつお			えだまめ・だいこん キャベツ・ねり梅	25.1
13	かやくうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ	うどん	油	若どり・かまぼこ	昆布	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・だいこん	788
		小麦粉・米粉 でん粉		油あげ・いか テンペ・卵	牛乳		しめじ・根深ねぎ	33.6
14	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	精白米・三温糖	ごま油	豚肉・赤みそ	牛乳	にんじん	もやし	787
		じゃがいも		ベーコン・豆腐	わかめ	チンゲンサイ 青にら	たまねぎ	25.2
15	米粉パン 牛乳 ペンのケチャップ煮 コーンサラダ ヨーグルト	米粉パン・マカロニ	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・なす	779
		じゃがいも・三温糖 上白糖			ヨーグルト	さやいんげん トマトケチャップ	キャベツ・きゅうり とうもろこし	31.6
16	ごはん 牛乳 若どりのカレーじょうゆ焼き かみなり汁	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	かぼちゃ・にんじん	こんにやく・たまねぎ	773
			ごま油	豆腐・油あげ 赤みそ・中みそ			根深ねぎ	31.2
17	ごはん 牛乳 いり煮 甘酢あえ	精白米	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	こんにやく・ごぼう	747
		じゃがいも・三温糖 上白糖		がんとどき		さやいんげん	たけのこ・干しいたけ しょうが・キャベツ もやし・きゅうり	27.8
18	高菜ラーメン 牛乳 春巻 くだもの(冷凍みかん)	中華めん	ごま油	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・キャベツ	810
		春巻	いりごま 油				もやし・きくらげ 根深ねぎ・しょうが 冷凍みかん	32.5
19	ツナそぼろごはん 牛乳 ゆばのすまし汁	精白米・三温糖	サラダ油	まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ・ごぼう	755
		じゃがいも		ゆば・豆腐	昆布	さやいんげん	とうもろこし・しょうが 根深ねぎ	27.9
20	バターロールパン 牛乳 ミートボールのスープ煮 グリーンサラダ	バターロールパン	サラダ油	若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん	774
		じゃがいも 上白糖		ミートボール		チンゲンサイ	しめじ・キャベツ きゅうり・えだまめ	29.4
21	とりめし 牛乳 みそ汁	精白米・でん粉	油	若どり	牛乳	にんじん	しょうが・たまねぎ	834
		黒砂糖 じゃがいも		豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ			だいこん・根深ねぎ	29.8
22	ごはん 牛乳 マーボーなす 華風あえ	精白米	ごま油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす	765
		三温糖・でん粉 上白糖	いりごま	厚あげ・赤みそ		チンゲンサイ	たけのこ・きくらげ しょうが・キャベツ もやし	29.4

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。