

令和 8 年 1 1 月 中学校 基本献立 献立表
献立指導計画（月目標） 感謝の気持ちで食事しよう

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 あじの竜田揚げ 呉汁	精白米 でん粉 さといも	油	あじ 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	772
								33.2
2	ごはん 牛乳 みそおでん 酢のもの	精白米 さといも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	若どり・平天 がんもどき 赤だしみそ	牛乳 角切昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく・だいこん キャベツ・もやし	760
								29.3
3	ちゃんぽんめん 牛乳 ジャガタラポテト	中華めん・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油 サラダ油 いりごま	豚肉・いか えび・かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ・はくさい・もやし きくらげ・にんにく・しょうが たまねぎ・えだまめ	750
								38.8
4	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ フレンチサラダ	精白米 上白糖	サラダ油 ハヤシルウ ビーフシチュー	牛肉	牛乳 スキムミルク サワークリーム	にんじん トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり とうもろこし	774
								23.1
5	バターロールパン 牛乳 さわらのバジルソース焼き ビーンズスープ くだもの(みかん)	バターロールパン じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	さわら ベーコン ミックス豆	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ みかん	803
								34.8
6	ごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖	サラダ油	若どり 平天 高野豆腐 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう れんこん・たけのこ 干しいたけ・しょうが キャベツ・切干しだいこん	749
								29.5
7	麦ごはん 牛乳 若どりとごぼうの照り煮 にらたま汁	精白米・麦 でん粉・黒砂糖 じゃがいも・でん粉	油	若どり 卵・豆腐	牛乳 昆布	にんじん・青にら	ごぼう・えだまめ たまねぎ・えのきたけ	807
								30.2
8	きのこスパゲティ 牛乳 さつまいもサラダ	ソフトめん 白花豆＆白いんげん豆ペースト さつまいも・上白糖	サラダ油・いりごま 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 生クリーム	にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム しめじ・エリンギ キャベツ・クリームコーン	781
								32.6
9	ごはん 牛乳 キムチチゲ じゃこ豆 くだもの(りんご)	精白米 じゃがいも 三温糖	ごま油 いりごま	豚肉・平天 焼き豆腐・中みそ いり大豆	牛乳 かえりちりめん	にんじん・青にら	はくさい・もやし 白菜キムチ・きくらげ りんご	775
								32.7
10	米粉パン 牛乳 白身魚のオーロラソース レタスとコーンのスープ	米粉パン でん粉・三温糖 じゃがいも コーンスターチ	油 サラダ油	白糸だら 白みそ	牛乳	パセリ トマトケチャップ にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	754
								38.6
11	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし 一口ゼリー	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖 ゆずレモンゼリー	サラダ油	豚肉 厚あげ	牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく・たまねぎ えだまめ・キャベツ もやし	748
								28.6
12	麦ごはん 牛乳 さけの南部焼き だまっこ汁	精白米・麦 上白糖 だまこ餅 さといも	いりごま サラダ油 ごま油	さけ 若どり 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう しめじ・まいたけ 根深ねぎ	781
								30.3
13	かやくうどん 牛乳 ガラえびのかきあげ	うどん 小麦粉・米粉 でん粉	油	若どり・かまぼこ 油あげ 大豆・卵	昆布 ガラえび・干ひじき 牛乳	にんじん・葉ねぎ かぼちゃ	たまねぎ・はくさい えのきたけ	773
								32.1
14	ビビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの(みかん)	精白米 三温糖 じゃがいも	ごま油	牛肉・赤みそ ベーコン・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん・青にら	もやし たまねぎ みかん	795
								26.5
15	米粉パン 牛乳 いちごミックスジャム ポトフ コールスローサラダ	米粉パン いちごミックスジャム 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	たまねぎ・だいこん はくさい・マッシュルーム キャベツ・とうもろこし	751
								31.0
16	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 ごま酢あえ	精白米 生麩・さといも・栗 くず切り・三温糖 上白糖	いりごま	若どり かまぼこ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく・しめじ えだまめ キャベツ・もやし	755
								29.0
17	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き うの花いり 赤だし	精白米・三温糖 白玉麩・じゃがいも	サラダ油	さんま ちくわ・油あげ おから 赤みそ 赤だしみそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ みつば	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・だいこん	781
								29.7
18	高菜ラーメン 牛乳 さつまいものアーモンドがらめ くだもの(りんご)	中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 油 ローストアーモンド	豚肉	牛乳	にんじん・高菜漬	たまねぎ・はくさい・もやし きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが りんご	803
								31.6
19	白桃チャツネのカレーライス 牛乳 チョップドサラダ	精白米・じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	豚肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・白桃チャツネ キャベツ・きゅうり えだまめ	761
								25.0
20	スイートポテトパン 牛乳 若どりのマスタードソースかけ マカロニスープ	スイートポテトパン マカロニ じゃがいも	サラダ油	若どり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん・こまつな	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ とうもろこし	753
								33.6
21	ごはん 牛乳 マーボー春雨 もやしの中華あえ	精白米 緑豆春雨・三温糖 でん粉 上白糖	ごま油 いりごま	豚肉 厚あげ 赤みそ	牛乳	にんじん・青にら チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが もやし	750
								25.3

※ 食材の価格により、献立が変更する場合があります。