

令和3年9月 中学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 食事・運動・休養について考えよう

No.	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)
1	わかめラーメン 牛乳 揚げえびしゅうまい くだもの(冷凍みかん)	豚肉・焼豚 海老しゅうまい	わかめ 牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・とうもろこし にんにく・しょうが 冷凍みかん	中華めん	ごま油 油	838
								33.0
2	ツナそぼろごはん 牛乳 ゆばのすまし汁	まぐろ油漬 豆腐・ゆば	牛乳	にんじん・ピーマン みつば	たまねぎ・ごぼう とうもろこし・しょうが えのきたけ	精白米・三温糖 じゃがいも	サラダ油	797
								27.6
3	バターロールパン 牛乳 ボイルウインナー 救給コーンポタージュ ミックスフルーツ	ウインナー	牛乳		救給コーンポタージュ みかん缶・パインチビット 黄桃缶	バターロールパン カットゼリー		824
								25.5
4	キーマカレー 牛乳 枝豆サラダ ドリンクヨーグルト	豚肉・若どり・大豆	牛乳 ドリンクヨーグルト	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ・なす にんにく・しょうが キャベツ・えだまめ	精白米 じゃがいも・上白糖	サラダ油 カレールウ	837
								29.9
5	麦ごはん 牛乳 じゃことピーマンのふりかけ さわらの梅みそ焼き きんぴら	さわら・中みそ 豚肉・平天	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん さやいんげん	しょうが ねり梅 こんにゃく・ごぼう たけのこ	精白米・麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	797
								36.0
6	あつさりうどん 牛乳 テンペ入りかきあげ ゆかりあえ わらびもち	いか・テンペ・卵	牛乳 干ひじき	葉ねぎ にんじん・かぼちゃ	しょうが たまねぎ キャベツ・ゆかり	うどん 小麦粉・米粉・でん粉 わらびもち	いりごま 油	828
								26.0
7	ごはん 牛乳 いり煮 即席漬け	若どり・がんもどき	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう たけのこ・干しいたけ しょうが・だいこん漬 キャベツ	精白米 じゃがいも・三温糖	サラダ油 いりごま	799
								27.7
8	米粉パン 牛乳 アプリコットジャム さけのマスタードソースかけ スパゲティソテー(バジル風味)	さけ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん・ピーマン	レモン果汁 たまねぎ・キャベツ とうもろこし・しめじ にんにく	米粉パン アプリコットジャム スパゲティ	サラダ油 オリーブオイル	811
								37.9
9	ごはん・牛乳 肉じゃが 大根のおかかあえ くだもの(なし)	牛肉・厚あげ 花かつお	牛乳	にんじん	こんにゃく・たまねぎ えだまめ・だいこん キャベツ・なし	精白米 じゃがいも・三温糖 上白糖	サラダ油	837
								28.5
10	ごはん 牛乳 さんまの薬味だれかけ 秋なすのみそ汁	さんま 豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・こまつな	にんにく・しょうが 根深ねぎ たまねぎ・なす	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	821
								28.8
11	ミートソースめん 牛乳 コールスローサラダ	豚肉・大豆	粉チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレー トマトケチャップ	たまねぎ・セロリー マッシュルーム・にんにく キャベツ・とうもろこし	ソフトめん・じゃがいも 上白糖	サラダ油 ビーフシチュー	818
								33.3
12	豚キムチ丼 牛乳 ナムル くだもの(ぶどう)	豚肉・厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 青にら	たまねぎ・もやし きくらげ・白菜キムチ にんにく・キャベツ きゅうり・ぶどう	精白米・三温糖・でん粉 じゃがいも・上白糖	ごま油・いりごま	799
								29.3
13	米粉パン 牛乳 あじのマリネ かぼちゃスープ	あじ・ベーコン 豆乳	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン・かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん・パセリ	たまねぎ・レモン果汁	米粉パン でん粉・上白糖 じゃがいも コーンスターチ	油・サラダ油	808
								34.4
14	麦ごはん・牛乳 若どりの甘から煮 白玉汁 くだもの(冷凍みかん)	若どり かまぼこ・油あげ	牛乳 昆布	ピーマン にんじん・こまつな	こんにゃく・ごぼう しょうが・たまねぎ しめじ・冷凍みかん	精白米・麦 黒砂糖・でん粉 白玉餅	サラダ油	835
								28.3
15	サラダ中華めん 牛乳 えびとさつまいものごまがらめ ミニトマト	大豆	ちりめんじゃこ 茎わかめ・牛乳 えび唐揚	にんじん ミニトマト	きゅうり・もやし とうもろこし・きくらげ	中華めん でん粉・さつまいも 三温糖	油・いりごま	812
								33.8
16	レーズンパン 牛乳 いわしのピザソース焼き ベーコンスープ	いわし ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	レーズンパン じゃがいも	サラダ油	791
								33.6
17	ごはん・牛乳 ふりかけ(のりごま) ししゃものから揚げ かぼちゃのカレー煮	若どり	牛乳 ふりかけ 子持ししゃも	かぼちゃ・にんじん	こんにゃく・たまねぎ えだまめ・しょうが	精白米 でん粉 じゃがいも・三温糖	油 サラダ油	801
								26.0
18	ごはん・牛乳 回鍋肉 春雨スープ くだもの(冷凍ピーチ)	豚肉・赤みそ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん・青にら	キャベツ・たけのこ 根深ねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ きくらげ・冷凍ピーチ	精白米 三温糖 緑豆春雨 じゃがいも	ごま油	802
								27.9
19	五目うどん 牛乳 さよりの天ぷら アーモンドあえ	若どり・かまぼこ 油あげ さより・卵	昆布 牛乳	にんじん こまつな	こんにゃく・たまねぎ しめじ・根深ねぎ キャベツ・もやし	うどん 小麦粉・でん粉 上白糖	油 ローストアーモンド	829
								32.5
20	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 きゅうりの酢のもの	牛肉・平天 大豆・厚あげ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 干しいたけ きゅうり・もやし	精白米 じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	794
								30.3