

平成31年

4月献立表

開進第四中学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	水		チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	若鶏もも レンズまめ 飲用牛乳(200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 車糖(上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン缶 詰 こまつな 赤ピーマン	833	12.8	24.6	2.8
11	木		赤飯 飲用牛乳 揚げ鮭のおろしソース たけのこスープ 美生柑	飲用牛乳(200ml) しろさけ 鶏むね 木綿豆腐 小豆	もち米 ごま 米サラダ油 でん粉 車糖(上白糖) ごま油	しょうが だいこん 根深ねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ こまつな 美生柑	773	18.4	22.2	2.8
12	金		スパゲティミートピーンズ 飲用牛乳 パリパリサラダ	ぶたひき肉 鶏肉ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳(200ml)	スパゲティ-half オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 車糖(上白糖) ワンタンの皮 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん セロリー マッシュルーム(水 煮缶詰) トマトピューレー 赤ピーマン きゅう り	839	15.1	31.8	2.9
15	月		チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ わかめスープ	焼き豚 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ハム 鶏むね カットわかめ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 米サラダ油 緑豆はるさめ ごま 車糖(上白糖)	根深ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん きゅうり もやし えのきたけ	781	13.9	30.1	3.1
16	火		麦ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	飲用牛乳(200ml) 刻みのり 豚肉肩 削り節 しらす干し	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 米サラダ油 糸こんにゃく じゃがいも ごま油 車糖(上白糖) ごま	にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	792	14.1	19.9	2.4
17	水		中華丼 飲用牛乳 ニラ玉スープ 杏仁豆腐	豚肉肩 うずら卵 むきえび いか 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 普通牛乳 パールアガー クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 でん粉 ごま油 車糖(上白糖)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな いら 根深ねぎ 国産黄桃缶 詰 国産みかん缶 パイン缶	862	13.7	25.3	2.7
18	木		ひじきご飯 飲用牛乳 鱈の辛子風味フライ かぶと厚揚げのみそ汁	鶏むね 油揚げ ひじき 飲用牛乳(200ml) あじ 鶏卵 あおのり 生揚げ 米みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 つきこんにゃく 車糖(三温糖) 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん 乾しいたけ にんにく かぶ葉 かぶ キャベツ	800	16.6	31.2	3.0
19	金		ガーリックトースト 飲用牛乳 じゃが芋のチーズ焼き ミネストローネ	飲用牛乳(200ml) ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン	食パン 有塩バター じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油 車糖(三温 糖) シェルマカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 赤ピーマン セロリー キャベツ トマト缶詰	703	11.9	42.9	3.0
22	月		麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き けんちん汁	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 ぶたひき肉 米みそ 削り節 鶏むね 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 車糖(上白糖) こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	852	17.9	29.6	2.8
23	火		あんかけ焼きそば 飲用牛乳 春巻き 海藻サラダ	豚肉もも 小間切り いか むきえび うずら卵水煮1号缶 飲用牛乳 (200ml) ぶたひき肉 海藻 ミックス	むし中華めん油付き ごま油 車糖(上白糖) でん粉 緑豆はるさめ 春巻きの皮 揚げ油	にんにく しょうが にんじん いら もやし たまねぎ はくさい こまつな 乾しいたけ たけのこ水煮 きゅうり キャベツ だいこん	871	17.0	25.6	3.1
24	水		麦ごはん 飲用牛乳 鯖の西京みそだれかけ 胡瓜とかぶの塩もみ 豚汁	飲用牛乳(200ml) さわら 西京みそ 豚肉もも 木綿豆腐 米みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 薄力粉 揚げ油 車糖(上白糖) 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	きゅうり かぶ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ね ぎ	826	15.6	25.4	2.7
25	木		揚げパン 飲用牛乳 春雨と鶏団子スープ フルーツのヨーグルト和え	きな粉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉ひき肉 鶏卵 ヨーグルト	揚げ油 米粉パン(ねじり70g) 車糖(上白糖) でん粉 緑豆はるさめ ごま油	しょうが 根深ねぎ はくさい にんじ ん 国産黄桃缶詰 国産みかん缶 パイン缶	819	17.3	36.5	2.9
26	金		たけのご飯 飲用牛乳 厚焼きたまご もずくのすまし汁	油揚げ 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) ぶたひき肉 鶏卵 削り節 鶏むね もずく 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり 車糖(上白糖) 米サラダ油 車糖(三温糖)	新たけのこ(ゆで) にんじん たまねぎ 乾しいたけ えのきたけ こまつな 根深ねぎ	734	16.9	27.1	2.9
27	土		ドライカレー 飲用牛乳 小松菜サラダ オレンジゼリー	ぶたひき肉 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム パールアガー	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 車糖(三温糖) 薄力粉 車糖(上白糖)	たまねぎ にんじん にんにく しょう が こまつな スイートコーン缶詰 キャベツ レモン(果汁) オレン ジジュース	834	12.3	27.4	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	809	15.3	28.4	2.8	360	123	2.9	284	0.49	0.58	35	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上