

令和2年

7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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 水 | こんぶごはん 飲用牛乳 けんちん汁 | 豚もも肉 油揚げ まこんぶ 飲用牛乳 (200ml) 削り節 鶏むね肉 | 無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 こんにやく じゃがいも | 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ | 743 | 163.0 | 258.0 | 27.0 |
| 2 | 木 | 青椒肉絲丼 飲用牛乳 トマトスープ | 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 鶏卵 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 上白糖 ごま油 でん粉 米サラダ油 じゃがいも | にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし 青ピーマン 赤ピーマン トマト こまつな | 796 | 169.0 | 232.0 | 35.0 |
| 3 | 金 | フィッシュバーガー 飲用牛乳 スパイシーポテト | みなみまぐろ 飲用牛乳 (200ml) | 丸パン 薄力粉 でん粉 三温糖 米サラダ油 マヨネーズ じゃがいも | しょうが ごぼう キャベツ | 896 | 136.0 | 468.0 | 28.0 |
| 6 | 月 | キムチ丼 飲用牛乳 ワンタンスープ | 豚肩肉 豚もも肉 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 三温糖 でん粉 ごま油 ウェーブワンタン | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん もやし たけのこ水煮 いら はくさい はくさいキムチ 根深ねぎ ほうれんそう | 775 | 165.0 | 216.0 | 31.0 |
| 7 | 火 | 五目寿司 飲用牛乳 七夕そうめん | 油揚げ しばえび 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 削り節 鶏むね肉 | 無洗米秋田県産萌えみのり 上白糖 三温糖 米サラダ油 そうめん 星麩 | かんぴょう 干しいたけ にんじん 根深ねぎ モロヘイヤ こまつな オクラ | 740 | 161.0 | 229.0 | 26.0 |
| 8 | 水 | シチリア風ミートソース 飲用牛乳 カルピスゼリー (みかん入り) | 豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) 粉寒天 | スパゲティ 米サラダ油 カルピス ざらめ糖 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶 なす トマトピューレー グリンピース みかん 缶 | 764 | 139.0 | 234.0 | 23.0 |
| 9 | 木 | 麦ごはん 飲用牛乳 カレーコロッケ 豚汁 | 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) じゃがいも 有塩バター 米サラダ油 パン粉 薄力粉 こんにやく | たまねぎ にんじん ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ | 848 | 121.0 | 283.0 | 24.0 |
| 10 | 金 | きんぴらごはん 飲用牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ | 鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 削り節 | 無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 三温糖 ごま 米サラダ油 上白糖 でん粉 | ごぼう にんじん さやいんげん 西洋かぼちゃ しょうが たまねぎ むきえだまめ | 722 | 143.0 | 208.0 | 23.0 |
| 11 | 土 | (土曜日給食) きのこのハヤシライス 飲用牛乳 | 豚肉肩 クリーム 飲用牛乳 (200ml) | 無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 中ざら糖 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ぶなしめじ エリンギ トマトピューレー | 856 | 128.0 | 27.0 | 3.0 |
| 13 | 月 | はちみつレモントースト 飲用牛乳 ポトフ | 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚もも肉 | 食パン 有塩バタ はちみつ グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも | レモン果汁 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ | 737 | 145.0 | 322.0 | 28.0 |
| 14 | 火 | 高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 みそ汁 (わかめとえのき) | 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 削り節 油揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま | しょうが にんじん えのきたけ 根深ねぎ | 803 | 186.0 | 297.0 | 29.0 |
| 15 | 水 | 夏野菜のカレー 飲用牛乳 冬瓜とわかめのスープ | 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ 鶏むね肉 | 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 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ なす 赤ピーマン 根深ねぎ とうがん | 814 | 118.0 | 218.0 | 34.0 |
| 16 | 木 | 鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 キャベツと玉葱のみそ汁 | 鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 白みそ 赤みそ | 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 米サラダ油 三温糖 | しょうが 根深ねぎ ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ | 877 | 141.0 | 288.0 | 26.0 |
| 17 | 金 | 和風ガーリックライス 飲用牛乳 ツナと野菜のソテー | レバーソーセージ まこんぶ 飲用牛乳 (200ml) オイルツナ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 | にんにく ぶなしめじ みょうが しそ キャベツ もやし にんじん たまねぎ 青ピーマン | 737 | 12.0 | 333.0 | 24.0 |
| 20 | 月 | マーボーナス丼 飲用牛乳 ポパイスープ | 豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 鶏卵 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 はるさめ | にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ いら なす キャベツ ほうれんそう | 865 | 134.0 | 338.0 | 31.0 |
| 21 | 火 | こぎつねずし 飲用牛乳 千草焼き | 油揚げ しらす干し 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 木綿豆腐 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 米サラダ油 上白糖 | 干しいたけ かんぴょう にんじん むきえだまめ たけのこ水煮 きょうな | 750 | 151.0 | 27.0 | 21.0 |
| 22 | 水 | あんかけ焼きそば 飲用牛乳 さわやかミルク寒天 | 豚もも肉 いか むきえび うずら卵水煮 飲用牛乳 (200ml) 粉寒天 調理用牛乳 パールアガー | むし中華めん油付き ごま油 上白糖 でん粉 | にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ はくさい こまつな レモン果 汁 | 821 | 173.0 | 212.0 | 22.0 |
| 27 | 月 | 高菜チャーハン 飲用牛乳 春雨スープ | 豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) | 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 ごま はるさめ | 根深ねぎ たかな漬 しょうが にんじん はくさい チンゲンサイ | 739 | 138.0 | 267.0 | 33.0 |
| 28 | 火 | 枝豆のゆかりごはん 飲用牛乳 肉じゃが | 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 削り節 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま 米サラダ油 糸こんにやく じゃがいも 三温糖 | むきえだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん | 785 | 144.0 | 211.0 | 24.0 |
| 29 | 水 | 中華丼 飲用牛乳 ニラ玉スープ | 豚肩肉 うずら卵水煮 むきえび いか 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 | 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 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな いら 根深ねぎ | 759 | 176.0 | 253.0 | 29.0 |
| 30 | 木 | ぶどうパン 飲用牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ | 飲用牛乳 (200ml) ベーコン ウィナー 粉チーズ | ぶどうパン 有塩バター じゃがいも 米サラダ油 三温糖 シェルマカロニ | にんにく たまねぎ パセリ にんじん セロリー キャベツ トマト缶詰 | 764 | 127.0 | 312.0 | 31.0 |
| 31 | 金 | たれかつ丼 飲用牛乳 すりごまみそ汁 | 豚肩ロース肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 中ざら糖 こんにやく じゃがいも ごま | キャベツ にんじん だいこん 根深ねぎ | 868 | 135.0 | 316.0 | 28.0 |

※ 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22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 | 794 | 14.6 | 27.6 | 2.8 | 322 | 101 | 2.6 | 324 | 0.51 | 0.58 | 32 | 5.0 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 25未満 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 5.00 | 6.00 | 30 | 65以上 |