

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