

令和2年

11月献立表

開進第四中学校

実施日	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)
2	月	赤飯(アルファ化米) 飲用牛乳 魚の煮付け(赤魚) うすくず汁 抹茶ミルクゼリー	飲用牛乳(200ml) アラスカめぬけ 削り節 豚もも肉 板なしかまぼこ(卵なし) アガー 豆乳 クリーム 小豆缶	α化赤飯 黒ごま 三温糖 でん粉 上白糖 白ごま さといも	しょうが ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ 小松菜 根深ねぎ	782	16.4	20.0	2.8
4	水	スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 くるみとチーズのほうれん草サラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ	スパゲティ半分 オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 上白糖 くるみ	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 キャベツ トマトピューレー ほうれんそう	872	15.2	36.0	3.1
5	木	麦ごはん 飲用牛乳 おでん のりの佃煮 棒々鶏サラダ	飲用牛乳(200ml) 削り節 ながこんぶ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき つみれ うずら卵水煮 刻みのり 鶏むね肉 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) こんにやく 三温糖 竹輪ふ じゃがいも 白ごま 上白糖 米サラダ油 ごま油	だいこん 緑豆もやし きゅうり にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく	753	15.3	23.8	2.6
6	金	中華丼 飲用牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肩肉 うずら卵水煮 むきえび いか 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 でん粉 ごま油	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 クリームコーン缶 チンゲンサイ	809	18.3	25.7	3.0
9	月	麦ごはん 飲用牛乳 みそかつ すりごまみそ汁	飲用牛乳(200ml) 豚肩ロース肉 鶏卵 八丁味噌 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 三温糖 こんにやく じゃがいも 白ごま	キャベツ にんじん だいこん 根深ねぎ	878	13.4	32.4	2.4
10	火	丸パン 飲用牛乳 ポークビーンズ ハニーサラダ くだもの(ラフランス)	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 黄だいず	丸パン じゃがいも 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 はちみつ	セロリー にんにく マッシュルーム水煮 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 西洋なし	829	13.2	35.9	3.3
11	水	麦ごはん 飲用牛乳 回鍋肉 トックスープ卵入り	飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 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 でん粉 ごま油 トックスライス	にんにく しょうが 干ししいたけ たまねぎ 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	798	15.4	21.9	2.8
12	木	麦ごはん 飲用牛乳 がんもと野菜の煮物 鮭のごまみそ鍋	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 削り節 一口がんもどき 削り節 しろさけ 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) 米サラダ油 三温糖 こんにやく じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 根深ねぎ	841	17.1	26.6	3.1
13	金	ごぼうのハヤシライス 飲用牛乳 カラフルサラダ	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) ひよこめ ボンレスハム 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 有塩バター ざらめ糖 白ごま 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ トマトピューレー コーン缶 キャベツ 赤ピーマン こまつな	842	12.0	29.0	2.9
14	土	麦ごはん 飲用牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 中華すいとん	鶏むね肉 豚ばら肉 飲用牛乳(200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 上白糖 ごま油 白ごま	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 干ししいたけ はくさい こまつな	831	15.6	31.7	2.3
16	月	カレー南蛮 飲用牛乳 ポテトコロッケ 茹でキャベツ	豚もも肉 削り節 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵	三温糖 でん粉 冷凍うどん じゃがいも 有塩バター 米サラダ油 パン粉 薄力粉 米サラダ油	たまねぎ にんじん 根深ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ	819	16.4	30.1	2.7
17	火	こんぶごはん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 わかめの酢みそ和え	鶏むね肉 油揚げ まこんぶ 絞豆腐 飲用牛乳(200ml) 削り節 鶏卵 カットわかめ 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 三温糖 こんにやく ごま	干ししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん 緑豆もやし こまつな	739	16.2	26.1	3.1
18	水	揚げパン 飲用牛乳 春雨と鶏団子スープ フルーツ白玉	きな粉 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵	米サラダ油 米粉パン きび砂糖 でん粉 国産はるさめ ごま油 冷凍白玉団子 上白糖	しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶	826	15.6	33.7	2.6
19	木	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌煮 ゆず入りおひたし 呉汁	飲用牛乳(200ml) まさば まこんぶ 白みそ 赤みそ おかか 削り節 黄だいず 鶏もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 でん粉 さといも	しょうが はくさい にんじん ゆず果汁 だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	791	18.2	26.4	2.5
20	金	ピピンバ(混ぜ出し) 飲用牛乳 和風ワンタンスープ	豚ひき肉 油揚げ 飲用牛乳(200ml) 削り節 豚もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 でん粉 白ごま ごま油 ウェーブワンタン	にんにく しょうが 干しぜんまい 大豆もやし にんじん ほうれんそう 根深ねぎ くら	786	16.6	27.3	3.6
24	火	ねぎチャーシュー麺(野菜炒め付き) 飲用牛乳 白ごまプリン	豚かた肉 飲用牛乳(200ml) パールアガー 豆乳 クリーム	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ざらめ糖 白練りごま 上白糖	たけのこ水煮 にんじん 緑豆もやし キャベツ にんにく しょうが 根深ねぎ	879	16.5	32.5	3.7
25	水	オムライス 飲用牛乳 野菜のレモンマスタードサラダ みかん	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム	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 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム水煮 トマトジュース グリーンピース コーン缶 キャベツ レモン(果汁) みかん	806	13.7	29.8	3.1
26	木	きんぴらごはん 飲用牛乳 鱈の照り焼き なめこの味噌汁	飲用牛乳(200ml) ぶり 豚もも肉 木綿豆腐 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) 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん なめこ 根深ねぎ こまつな しょうが	809	18.0	28.9	3.1
27	金	カレーパン 飲用牛乳 オニオンドレサラダ ABCスープ(白)	豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 ベーコン	丸パン 三温糖 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム水煮 キャベツ コーン缶 赤ピーマン セロリー パセリ	867	12.7	41.6	3.3
30	月	鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 かぶのみそ汁	鶏むね肉 飲用牛乳(200ml) 生揚げ 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) 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 かぶ ぶなしめじ	877	14.9	27.9	2.9

※ 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20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	822	15.5	29.5	2.9	353	117	3.0	289	0.51	0.59	32	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上