

令和2年

12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 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		五目チャーハン 飲用牛乳 海鮮春巻き(えび・ほたて入り) わかめスープ	焼き豚 なんと 鶏卵 むきえび 飲用牛乳(200ml) ほたてが水煮 鶏ひき肉 豚ばら肉 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 春巻きの皮 はるさめ 白ごま	にんにく しょうが 根深ねぎ だいこん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	823	14.9	34.7	3.6
2	水		ハッシュドポーク 飲用牛乳 コーンサラダ	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) 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮 トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな にんじん	780	14.8	26.7	2.8
3	木		麦ごはん 飲用牛乳 鱈フライ おひたし 豚汁	飲用牛乳(200ml) あじ 鶏卵 削り節 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) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ	835	16.2	26.0	2.8
4	金		サーモンクリームパスタ(フェットチーネ) 飲用牛乳 サウピカンサラダ オレンジゼリー(人参入り)	ベーコン 調理用牛乳 しろさけ 飲用牛乳(200ml) パールアガー	フィットチーネ(卵なし) オリーブ油 有塩バター 薄力粉 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれんそう キャベツ コーン缶 こまつな にんじん オレンジジュース	853	14.3	30.9	2.6
7	月		練馬スパゲティ 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き	まぐろ類缶詰 刻みのり 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム	スパゲティ半分 サラダ油 上白糖 三温糖	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ	858	17.6	34.4	3.0
8	火		親子丼 飲用牛乳 京風すまし汁 黒蜜ババロア	鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 木綿豆腐 湯葉 豆乳 クリーム 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) 三温糖 あられ麩 上白糖 黒砂糖	たまねぎ 糸みつば だいこん にんじん 根深ねぎ こまつな	783	17.8	24.9	3.2
9	水		麦ごはん 飲用牛乳 鱈のゆずみそオイル焼き 大根のそぼろ炒め キャベツと玉葱のみそ汁	飲用牛乳(200ml) さわら 白みそ 豚ひき肉 カット昆布 油揚げ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 上白糖 米サラダ油	しょうが ゆず ほんしめじ 万能ねぎ だいこん キャベツ こまつな たまねぎ	774	17.1	25.9	2.9
10	木		はちみつレモントースト 飲用牛乳 ブロッコリーのごまサラダ ミネストローネ	飲用牛乳(200ml) ベーコン 粉チーズ	無塩パン 有塩バター はちみつ グラニュー糖 白ごま 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 三温糖 シェルマカロニ	レモン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ	806	12.2	37.9	1.6
11	金		麻婆豆腐丼 飲用牛乳 たけのこスープ	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐	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 白ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ いら 乾しいたけ こまつな	797	17.9	28.2	2.9
12	土		ガーリックライス 飲用牛乳 かぶのスープ	ソーセージ(レバー) 飲用牛乳(200ml) ベーコン	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 でん粉	にんにく ぶなしめじ にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ かぶ	744	11.2	33.3	3.3
14	月		麦ごはん 飲用牛乳 すき焼き風煮込み 大豆と小魚とさつまいもの炒り煮	飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 押し豆腐 かえりにぼし 黄だいず	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 糸こんにやく さつまいも でん粉 米サラダ油 上白糖 白ごま	干しいたけ はくさい 根深ねぎ しゅんぎく	866	16.0	24.9	3.0
15	火		こぎつねずし 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 冬野菜の味噌汁	油揚げ 飲用牛乳(200ml) ししゃも 鶏卵 あおのり 削り節 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) 三温糖 米サラダ油 薄力粉 さといも	干しいたけ かんぴょう にんじん むきえだまめ しょうが ごぼう だいこん こまつな ぶなしめじ わけぎ	819	17.1	24.7	2.7
16	水		ジャージャー麺 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳(200ml) ヨーグルト	むし中華めん 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶	826	15.7	22.8	2.8
17	木		チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 大根のツナサラダ	鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳(200ml) まぐろ類缶詰	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 三温糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	837	13.1	25.4	2.8
18	金		麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 ちくわの辛し和え	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 凍り豆腐 白ちくわ(山芋なし)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 こんにやく さといも 上白糖 ごま油 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ さやえんどう もやし こまつな	763	17.1	22.9	2.6
21	月		麦ごはん 飲用牛乳 サバの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・わかめ)	飲用牛乳(200ml) さば 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) ごま油 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖	にんにく しょうが 西洋かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん	870	13.2	30.0	2.2
22	火		高菜チャーハン 飲用牛乳 ふわふわ卵スープ くだもの(みかん:はれひめ)	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ベーコン 粉チーズ	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 白ごま パン粉	根深ねぎ たかな漬 にんにく たまねぎ にんじん こまつな みかん(はれひめ)	824	15.0	27.7	3.4
23	水		麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き みそ汁(大根・芋・ねぎ)	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 油揚げ わかめ 白みそ	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 じゃがいも	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ	785	16.7	27.3	2.8
24	木		コーンピラフ 飲用牛乳 ジュリエンスープ バイクドチーズケーキ	ソーセージ(レバー) 飲用牛乳(200ml) ベーコン クリーム クリームチーズ	無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油 上白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 コーン缶 パセリ セロリー キャベツ レモン	891	9.2	39.5	3.4
25	金	【セレクトメニューA】 丸パン 飲用牛乳 フライドチキン メリクリサラダ		飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏卵 調理用牛乳	丸パン 薄力粉 さつまいも アーモンド 米サラダ油 三温糖	しょうが ブロッコリー にんじん コーン缶 たまねぎ	891	15.8	44.9	3.3
		【セレクトメニューB】 丸パン 飲用牛乳 大きいハンバーグ メリクリサラダ		飲用牛乳(200ml) 鶏肉ひき肉 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵	丸パン パン粉 三温糖 さつまいも 米サラダ油 アーモンド	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン缶	842	15.0	42.1	3.3

※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21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	15.1	30.4	2.9	373	126	3.0	325	0.46	0.63	34	5.5
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	0.50	0.60	30	6.5以上