

令和3年

2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	月	麦ごはん 飲用牛乳 豚豚 チンゲン菜のスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 ジャがいも 米サラダ油 ごま油 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 青ピーマン 干しいたけ パイン缶 セロリー にんにく ぶなし めじ コーン缶 チンゲンサイ	825	14.0	24.9	2.9			
2	火	鯛の蒲焼き丼 飲用牛乳 大豆の甘煮 もずくの味噌汁	いわし(開き) 飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 削り節 油揚げ もずく 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) でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん こまつな 根深ねぎ	897	15.9	27.6	2.8			
3	水	みぞれうどん 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト	削り節 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン クリーム 鶏卵 粉チーズ ヨーグルト	冷凍うどん じゃがいも 有塩バター 上白糖	根深ねぎ だいこん こまつな にんにく たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	883	18.5	32.3	3.6			
4	木	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ジャーマンポテト ビーンズトマトスープ	鶏もも 飲用牛乳 (200ml) ベーコン ソーセージ(レバー) いんげんまめ ひよこまめ	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 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム缶 青ピーマン パセリ セロリー トマト缶	829	11.8	31.8	3.5			
5	金	かき揚げ天丼 飲用牛乳 豆腐とえのきの味噌汁	いか(短冊) むきえび 鶏卵 削り節 昆布 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 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) さつまいも 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しゅんぎく 根深ねぎ えのきたけ こまつな 根深ねぎ	894	13.4	30.8	2.2			
8	月	丸パン 飲用牛乳 エビグラタン 小松菜のアーモンドサラダ	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏むね肉 むきえび クリーム パルメザン まぐろ類缶詰	丸パン 薄力粉 有塩バター パン粉 スパゲッティ(卵なし) 米サラダ アーモンド 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ こまつな きゅうり キャベツ	777	16.1	44.0	3.1			
9	火	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 もやしのごまだれサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 木綿豆腐 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 三温糖 ごま油 でん粉 炒りごま 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな	795	15.9	29.5	2.9			
10	水	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 豆アジの南蛮漬け かぶのみそ汁	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 豆あじ 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 米サラダ油 三温糖 でん粉 薄力粉 ごま油	にんじん まいたけ 根みつば 青ピーマン たまねぎ かぶ ぶなしめじ 根深ねぎ	765	17.1	30.1	2.9			
12	金	タンタンつけ麺 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ	豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml)	むし中華めん油付き 白練りごま ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 米サラダ 油	根深ねぎ にんじん 緑豆もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ いら	889	15.6	32.8	3.1			
13	土	チキンカレー 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	若鶏、もも レンズまめ(全粒、乾) 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ジャがいも 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー 赤ピーマン	852	12.6	24.2	2.9			
15	月	親子丼 飲用牛乳 せんべい汁	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐 油揚げ 削り節 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 さといも 南部かやきせんべい こんにゃく	たまねぎ 糸みつば にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ せり えのきたけ	827	20.4	23.5	3.1			
16	火	ぶどうパン 飲用牛乳 ツナマヨサラダ 春野菜のクリームスープ	飲用牛乳 (200ml) オイルツナ 鶏むね肉 ベーコン 調理用牛乳 クリーム	ぶどうパン 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 有塩バター	キャベツ きゅうり こまつな にんじん セロリー にんにく たまねぎ かぶ かぶ葉	770	16.1	35.6	2.8			
17	水	たこ飯 飲用牛乳 わかめサラダ うすくず汁	たこ 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ 白みそ 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	無洗米秋田県産萌えみのり オリーブ油 米サラダ油 ごま油 上白糖 ごま でん 粉 こんにゃく でん粉 あられ麩	しょうが 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん 糸みつば	745	15.9	36.6	3.4			
18	木	和牛のブルコギ丼 飲用牛乳 チョレギサラダ風	和牛肩肉スライス 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	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 ごま油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん 緑豆もやし りんご しょうが にんにく いら キャベツ 根深ねぎ	892	16.2	33.2	3.0			
19	金	(受験応援メニュー) 麦ごはん 飲用牛乳 チキンカツ(取りに行って勝つ) 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・わかめ) いよかん(いい予感)	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏卵 カットわかめ 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) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん いよかん	837	14.9	26.7	2.0			
22	月	スパゲッティナポリタン 飲用牛乳 りんごドレッシングサラダ プリン	ベーコン ソーセージ(レバー) パルメザン 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛 乳 鶏卵 クリーム	オリーブ油 スパゲッティ(卵なし) 有塩バター 米サラダ油 上白糖	にんにく とうがらし たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ コーン 缶 こまつな 赤ピーマン りんご	860	14.0	41.7	3.1			
24	水	麦ごはん 飲用牛乳 鯉のかりんとう揚げ ごま和え 吉野汁	飲用牛乳 (200ml) かつお 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 米サラダ油 三温糖 ピーナッツ ごま でん粉	しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	899	19.0	25.9	3.0			
25	木	揚げパン 飲用牛乳 ポトフ フルーツポンチ	きな粉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉もも 粉寒天	米粉パン きび砂糖 米サラダ油 ジャがいも 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	882	15.6	34.3	2.4			
26	金	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の西京焼き 春野菜のきんぴら 青菜の味噌汁	飲用牛乳 (200ml) しろさけ 西京みそ さつま揚げ カットわかめ 油揚げ 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) 米サラダ油 しろたき 三温糖 ごま ごま油 ジャがいも	にんじん たけのこ水煮 ごぼう うど さやいんげん こまつな	745	19.0	20.7	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19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	835	15.9	30.8	2.9	395	123	3.1	342	0.44	0.63	33	5.5
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