

令和3年

5月献立表

開進第四中学校

| 実施日 | 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 | | 17種* | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 日 | 曜 | | | | | | | (kcal) | (%) | (%) | (g) |
| 6 | 木 | しらす菜ふりかけごはん 飲用牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) きゅうりのピリ辛漬け 広東スープ | しらす干し 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 豚もも肉 木綿豆腐 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 白ごま でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ごま油 | だいこん しょうが にんにく 根深ねぎ きゅうり にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 はくさい こまつな | 812 | 17.7 | 28.3 | 3.0 | | |
| 7 | 金 | きつねうどん 飲用牛乳 チーズ入り竹輪の二色揚げ ごま和え | 鶏もも肉 油揚げ 焼ちくわ 飲用牛乳(200ml) プロセスチーズ 鶏卵 あおのり | 冷凍うどん 薄力粉 黒ごま 米サラダ油 三温糖 白ごま ねりごま | 干しいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし | 853 | 17.7 | 36.7 | 3.4 | | |
| 10 | 月 | ジャンバラヤ 飲用牛乳 ハニーサラダ ポパイスープ | レンズまめ 鶏もも肉 鶏むね肉 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) 有塩バター じゃがいも 米サラダ油 はちみつ 緑豆はるさめ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 青ピーマン マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ ほうれんそう | 802 | 14.0 | 26.5 | 2.9 | | |
| 11 | 火 | こぎつねずし 飲用牛乳 干草焼き 梅おかか和え | 油揚げ しらす干し 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 おかか | 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 えだまめ たけのこ水煮 きょうな 緑豆もやし こまつな ねり梅 | 756 | 15.4 | 26.3 | 2.4 | | |
| 12 | 水 | カレーパン 飲用牛乳 アスパラサラダ チンゲン菜としめじのスープ | ぶたひき肉 鶏卵 鶏むね肉 飲用牛乳(200ml) 絹ごし豆腐 | 丸パン 三温糖 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 | にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム水煮 アスパラガス キャベツ コーン缶 ぶなしめじ チンゲンサイ | 860 | 15.0 | 43.2 | 3.1 | | |
| 13 | 木 | 麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 わかめの酢みそ和え | 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 凍り豆腐 カットわかめ 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 さといも 三温糖 こんにゃく 上白糖 白ごま | ごぼう にんじん 干しいたけ さやえんどう 緑豆もやし こまつな | 775 | 15.9 | 24.4 | 2.6 | | |
| 14 | 金 | 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 | 814 | 15.7 | 22.8 | 2.8 | | |
| 17 | 月 | 麦ごはん 飲用牛乳 豆腐入りハンバーグ(しめじソース) 茹でスナックえんどう コーンチャウダー | 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 凍り豆腐 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン 生クリーム | 無洗米秋田県産萌えみのり 三温糖 パン粉 おおむぎ(米粒麦) 白ごま でん粉 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 | たまねぎ ぶなしめじ セロリー スナックえんどう にんじん クリームコーン缶 パセリ | 848 | 14.7 | 27.2 | 2.7 | | |
| 18 | 火 | ジャージャー麺 飲用牛乳 春巻き メロン | 豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳(200ml) | むし中華めん油付き 上白糖 でん粉 ごま油 国産はるさめ 春巻きの皮 米サラダ油 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり たけのこ水煮 にら メロン | 892 | 16.3 | 28.9 | 3.1 | | |
| 19 | 水 | えびピラフ 飲用牛乳 ひじきサラダ サイダーゼリー | 鶏卵 しばえび 芽ひじき 飲用牛乳(200ml) ツナ缶 パールアガー | 無洗米秋田県産萌えみのり 白ごま 有塩バター 米サラダ油 ごま油 三温糖 上白糖 炭酸飲料(サイダー) | たまねぎ にんじん グリンピース パセリ 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶 みかん缶 りんご缶 | 784 | 11.9 | 29.7 | 2.6 | | |
| 20 | 木 | 鶏五目ごはん 飲用牛乳 みそポテト 呉汁 | 鶏肉ひき肉 油揚げ 赤みそ 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 鶏もも肉 白みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 さといも こんにゃく | ごぼう にんじん さやえんどう だいこん 根深ねぎ | 869 | 12.6 | 27.1 | 3.0 | | |
| 21 | 金 | フィッシュバーガー 飲用牛乳 野菜のアーモンド和え | かつお 飲用牛乳(200ml) | 丸パン 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ アーモンド | しょうが ごぼう キャベツ こまつな にんじん | 845 | 17.7 | 41.8 | 2.8 | | |
| 24 | 月 | チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 ごまじゃこサラダ | 鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ | 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 白ごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし おかひじき キャベツ こまつな | 896 | 12.9 | 25.3 | 3.0 | | |
| 25 | 火 | きびごはん 飲用牛乳 生揚げとキャベツのみそ炒め いわしのつみれ汁 | 飲用牛乳(200ml) 生揚げ 豚もも肉 削り節 西京みそ すりみいわし すけとうだら 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり きび 三温糖 こんにゃく でん粉 | たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ さやいんげん だいこん 根深ねぎ こまつな しょうが | 842 | 18.4 | 24.8 | 2.7 | | |
| 26 | 水 | 高菜チャーハン 飲用牛乳 手作り餃子 フルーツヨーグルト | 豚もも肉 卵 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 ヨーグルト(無糖) | 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 でん粉 餃子の皮 上白糖 | 根深ねぎ たかな漬 キャベツ にら にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 | 900 | 15.3 | 32.5 | 2.8 | | |
| 27 | 木 | 甘辛チキンとアスパラの Pasta 飲用牛乳 コーンサラダ | ベーコン 鶏もも肉 刻みのり 飲用牛乳(200ml) | 米サラダ油 スパゲッティ でん粉 上白糖 | にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ アスパラガス しょうが コーン缶 こまつな | 829 | 14.7 | 34.0 | 2.9 | | |
| 28 | 金 | 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 こまつな ぶなしめじ | 870 | 16.0 | 26.7 | 2.8 | | |
| 29 | 土 | 運 動 会 (弁当持参) | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | 振 替 休 業 日 | | | | | | | | | |

※ 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17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 | 838 | 15.3 | 29.8 | 2.9 | 386 | 114 | 3.3 | 291 | 0.44 | 0.59 | 34 | 5.8 |
| 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 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |