

令和3年

6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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火		発芽玄米ごはん 飲用牛乳 チャーレン豆腐(豚・えび) 棒々鶏サラダ	飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 押し豆腐 むきえび 鶏むね肉 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 胚芽玄米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 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 きゅうり 干しいたけ 乾燥きくらげ チンゲン菜 緑豆もやし 根深ねぎ	799	18.3	30.2	2.4
2	水		麦ごはん 飲用牛乳 チキンカツおろしソース おかか和え キャベツと玉葱のみそ汁	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏卵 油揚げ おかか 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 生パン粉 乾燥パン粉 米サラダ油 三温糖 上白糖 白ごま	だいこん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ	891	16.1	29.1	3.0
3	木		ナンピザ(ベーコン、ウインナー) 飲用牛乳 カラフルサラダ くだもの(さくらんぼ)	ベーコン ソーセージ(レバー) ピザチーズ 飲用牛乳(200ml) ひよこまめ ポンレスハム 赤みそ	ナン 米サラダ油 白ごま 上白糖 ごま油	たまねぎ にんにく 青ピーマン マッシュルーム水煮 赤ピーマン トマトピューレ コーン缶 キャベツ こまつな さくらんぼ	840	14.7	46.0	3.6
4	金		豚肉と枝豆のごぼうごはん 飲用牛乳 豆アジの南蛮漬け 切り干し大根の含め煮	豚もも肉 油揚げ 飲用牛乳(200ml) 豆あじ あさりむき身 削り節	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 薄力粉 ごま油	ごぼう にんじん 干しいたけ むきえだまめ 青ピーマン たまねぎ 切干しだいこん	834	15.9	28.1	2.8
7	月		カレーライス 飲用牛乳 グリーンサラダ	豚もも肉 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) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ おかひじき こまつな	857	11.6	28.8	2.9
8	火		みぞれうどん 飲用牛乳 かき揚げ くだもの(小玉スイカ)	削り節 豚もも肉 飲用牛乳(200ml) むきえび 鶏卵	冷凍うどん(学校給食会) さつまいも 薄力粉 でん粉 米サラダ油	根深ねぎ だいこん こまつな モロヘイヤ たまねぎ にんじん 小玉すいか	793	16.2	31.1	2.4
9	水		回鍋肉丼 飲用牛乳 大豆と小魚といもの炒り煮 ミニトマト	豚もも肉 赤みそ 飲用牛乳(200ml) かえりにほし 黄だいず	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 さつまいも 上白糖 白ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ 緑豆もやし 青ピーマン ミニトマト	827	15.8	23.7	2.6
10	木		麦ごはん 飲用牛乳 かぼちゃのそぼろあんかけ けんちん汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 削り節 鶏むね肉 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 上白糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく 新じゃがいも	西洋かぼちゃ しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ 干しいたけ	848	14.8	23.9	2.5
11	金		ビスキュイパン 飲用牛乳 チーズオムレツ ビーンズサラダ	鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 調理用牛乳 金時豆 サラダチーズ ひよこまめ	丸パン 有塩バター 三温糖 アーモンド 薄力粉 米サラダ油 上白糖	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	795	18.0	44.6	3.0
14	月		麦ごはん 飲用牛乳 鱈の蒲焼き ごま和え 冬瓜の味噌汁	飲用牛乳(200ml) いわし(開き) 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 薄力粉 でん粉 三温糖 白ごま	しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな とうがん 根深ねぎ	818	15.7	26.5	3.0
15	火		マーボナス丼 飲用牛乳 ナムル おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳(200ml) 粉寒天 調理用牛乳	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 白ごま 上白糖	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 にら なす 緑豆もやし こまつな 黄桃缶	863	11.2	32.5	2.7

16日・17日は定期テストのため給食はありません

18	金		練馬スパゲティ 飲用牛乳 きのこのキッシュ	ツナ缶 刻みのり ベーコン 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 パルメザンチーズ クリーム	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 有塩バター	だいこん たまねぎ にんじん ほんしめじ エリンギ パセリ	896	18.0	35.0	3.5
21	月		チキンかつサンド 飲用牛乳 野菜のレモンマスタードサラダ くだもの(冷凍パイ)	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム	無塩パン 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 米サラダ油 上白糖	キャベツ こまつな コーン缶 にんじん レモン果汁 冷凍パイ	763	16.0	35.6	1.9
22	火		麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 夏野菜ともずくのスープ	飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 木綿豆腐 鶏むね肉 もずく	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	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 にんじん オクラ 乾きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 えのきたけ こまつな モロヘイヤ	764	17.5	25.8	3.4
23	水		麦ごはん 飲用牛乳 厚焼玉子 きんぴらごぼう すりごまみそ汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 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) 米サラダ油 三温糖 こんにゃく じゃがいも 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん 深ねぎ	785	14.9	26.3	2.5
24	木		タンタンつけ麺 飲用牛乳 夏野菜のさっぱり和え	豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉	むし中華めん油付き 白練りごま ごま油 三温糖 白ごま オリーブ油 上白糖	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 おかひじき むきえだまめ キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	834	17.3	30.4	3.5
25	金		麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌煮 豚汁	飲用牛乳(200ml) さば 白みそ 赤みそ 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) 三温糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ	801	17.4	27.2	2.5
28	月		わかめごはん 飲用牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 蒸しとうもろこし	わかめご飯の素 飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 生揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 白ごま 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな コーン缶	843	15.6	27.2	3.0
29	火		ピラフのスパイシーチキンソース添え 飲用牛乳 かぼちゃのサラダ あじさいゼリー	むきえび 鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳(200ml) オイルツナ 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) 有塩バター 米サラダ油 アーモンド 上白糖 炭酸飲料(サイダー)	にんにく にんじん たまねぎ コーン缶 青ピーマン しょうが トマト缶 西洋かぼちゃ きゅうり キャベツ ぶどう(濃縮還元ジュース)	827	13.1	28.9	1.9
30	水		ビビンバ 飲用牛乳 じゃがいものオイスター炒め 卵の中華スープ	豚もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 でん粉 白ごま ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ぜんまい水煮 大豆もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう 赤ピーマン 青ピーマン 根深ねぎ チンゲン菜	808	16.1	26.6	3.0

※ 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	824	15.7	30.4	2.8	418	127	3.5	350	0.50	0.64	35	6.1
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