

令和3年

7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			
日	曜		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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ごまだれ冷やし中華 飲用牛乳 しゅうまい はちみつ入りミルクゼリー	ボンレスハム 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵 パールアガー 調理用牛乳	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 ごま 練りごま しゅうまいの皮 でん粉 はちみつ	緑豆もやし きゅうり にんじん にんにく 根深ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース	800	19.3	28.8	3.7
2	金	夏野菜のカレー 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) じゃがいも 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 西洋かぼちゃ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな	834	10.6	27.8	2.9
5	月	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 トマトスープ(卵入り)	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 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 上白糖 ごま油 でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが トマト 干しいたけ にんじん にら たけのこ水煮 根深ねぎ たまねぎ こまつな 青ピーマン	859	17.2	28.2	3.1
6	火	パインパン 飲用牛乳 鶏肉のエスカベーション 粉ふき芋 夏野菜とわかめのスープ	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏むね肉 カットわかめ 木綿豆腐	パインパン でん粉 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ おかひじき パセリ 黄パプリカ 赤ピーマン オクラ にんじん えのきたけ こまつな しょうが モロヘイヤ	754	16.0	41.2	3.4
7	水	五目穴子寿司 飲用牛乳 夏野菜のさっぱり和え 七タそうめん	油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 刻みのり 鶏むね肉 マルアナゴ蒲焼スライス 飲用牛乳(200ml) 削り節	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 ごま オリーブ油 上白糖 そうめん 星麩	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん おかひじき むきえだまめ キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし レモン果汁 根深ねぎ モロヘイヤ オクラ	804	17.1	26.6	3.7
8	木	麦ごはん 飲用牛乳 カレーコロッケ(ソース付き) 茹でキャベツ とうがんの豚汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵 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) じゃがいも 有塩バター パン粉 薄力粉 米サラダ油 こんにやく 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん とうがん 葉ねぎ	879	12.8	28.3	2.6
9	金	えだ豆ごはん 飲用牛乳 がんもと野菜の煮物 梅おかか和え くだもの(冷凍みかん)	塩昆布 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 おかか 一口がんもどき(山芋無し)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま 米サラダ油 こんにやく じゃがいも 三温糖	えだまめ ごぼう にんじん さやいんげん 緑豆もやし こまつな ねり梅 冷凍みかん	799	15.1	22.4	3.1
12	月	五穀ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し のり和え 夏野菜の冷や汁	飲用牛乳(200ml) さば文化干し 刻みのり 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おしむぎ きび あわ 黒米 上白糖 ごま油 すりごま	ほうれんそう にんじん 緑豆もやし えのきたけ なす みょうが きゅうり オクラ 葉ねぎ こまつな	788	15.1	36.3	2.8
13	火	シチリア風ミートソース 飲用牛乳 チーズ入りサラダ さわやかミルク寒天	豚ひき肉 ピザチーズ 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ 粉寒天 調理用牛乳 パールアガー	スパゲティ 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム缶 トマトピューレ なす コーン缶 グリンピース キャベツ きゅうり こまつな レモン果汁	888	13.8	27.5	3.3
14	水	親子丼 飲用牛乳 わかめの酢みそ和え じゃがいもと青菜の味噌汁	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) カットわかめ 白みそ 油揚げ 木綿豆腐 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 こんにやく 米サラダ油 上白糖 ごま じゃがいも	たまねぎ 糸みつば 緑豆もやし こまつな	788	18.3	23.9	4.1
15	木	麦ごはん 飲用牛乳 しそ入りつくね コーンポテト むらくも汁	飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 芽ひじき 鶏卵 調理用牛乳 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 上白糖 パン粉 でん粉 オリーブ油 じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ 根深ねぎ しそ コーン缶 パセリ ぶなしめじ こまつな	848	15.7	24.0	3.2
16	金	オムライス 飲用牛乳 茹で枝豆 かぼちゃのポタージュ	鶏もも肉 鶏卵 クリーム 飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳	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	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム水煮 トマトジュース グリンピース えだまめ パセリ	895	14.4	33.6	3.0
19	月	こんぶご飯 飲用牛乳 きすの天ぷら抹茶塩 小松菜のくるみみそ うすくず汁	鶏むね肉 油揚げ まこんぶ 豚もも肉 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 きす 削り節 板なしかまぼこ (卵・山芋無し)	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま くるみ 三温糖 でん粉	干しいたけ ごぼう にんじん こまつな キャベツ だいこん とうがん 根深ねぎ	805	16.8	26.4	3.1

※ 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13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	826	15.5	28.8	3.2	395	139	3.5	339	0.48	0.64	42	6.6
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