

令和3年

9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			1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 ナムル 黒蜜寒フルーツミックス (りんご・黄桃・白桃・洋ナシ)	豚もも肉 いか むきえび うずら卵水煮 飲用牛乳 (200ml) 粉寒天	むし中華めん油付き 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 黒砂糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん 緑豆もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな ミックスドフルー ツ	778	19.1	20.6	3.0					
2	木	麦ごはん 飲用牛乳 カマスの塩焼き なす味噌 けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) かます 赤みそ 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) 米サラダ油 こんにゃく さといも	なす 青ピーマン しそ ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ 干しいた け	776	17.7	30.7	2.3					
3	金	パエリア 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き くだもの (巨峰)	鶏むね肉 むきえび いか あさり水煮 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター オリーブ油 米サラダ油 三温糖	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマ ン パセリ ほうれん草 にんじん 巨峰	746	20.9	29.7	2.5					
6	月	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げの肉みそがけ おひたし もずくの味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 生揚げ 削り節 豚ひき肉 白みそ 赤みそ 油揚げ もず く 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 三温糖 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ こまつな キャベツ にんじん はくさい 根深ねぎ	789	18.5	31.8	2.8					
7	火	ぶどうパン 飲用牛乳 ジャーマンポテト トマトとチンゲンサイのスープ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン カットウインナー 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	ぶどうパン 米サラダ油 有塩バター じゃがいも でん粉	にんにく たまねぎ パセリ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ トマトダイスカット缶	779	17.3	37.0	3.4					
8	水	青椒肉絲丼 飲用牛乳 和風ワンタンスープ	豚肉もも 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) 上白糖 ごま油 でん粉 ウェーブワンタン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし 青ピーマン 赤ピーマン 根深ねぎ こまつな いら	760	18.2	23.4	2.8					
9	木	秋刀魚ごはん 飲用牛乳 吉野汁 キャベツと胡瓜の浅漬け	さんま 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね 油揚げ 板なしかまぼこ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 米サラダ油 三温糖 ごま こんにゃく でん粉 焼きふ	しょうが 葉ねぎ にんじん だいこん 糸みつば きゅうり キャベツ	831	16.3	36.3	2.7					
10	金	冷やしきつねうどん 飲用牛乳 キャラメルポテト	鶏むね 油揚げ 飲用牛乳 (200ml)	冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 さつまいも 有塩バター アーモンドプードル	干しいたけ 根深ねぎ	840	14.8	31.6	2.8					
13	月	きのこのハヤシライス 飲用牛乳 ブロッコリーのごまサラダ くだもの (梨)	豚肩肉 クリーム 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 ざらめ糖 ごま 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ぶなしめじ エリンギ トマトピューレ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 梨	818	13.4	31.6	2.8					
14	火	麦ごはん 飲用牛乳 いかのかりんと揚げ ひじきサラダ	飲用牛乳 (200ml) いか まぐろ油漬 芽ひじき	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 ピーナッツ ごま ごま油	しょうが にんじん 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶	761	15.2	31.0	2.1					
15	水	ビスキュイパン 飲用牛乳 チキントマトシチュー ごまじゃこサラダ	鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 いんげんまめ クリーム ちりめんじゃこ	丸パン 有塩バター 三温糖 アーモンド 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトダイスカット缶 トマトピューレー グリンピース 緑豆もや し おかひじき こまつな	730	15.7	37.0	3.0					
16	木	五目チャーハン 飲用牛乳 中華風コーンスープ 白ごまプリン	焼き豚 なたと 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) ベーコン パールアガー 豆乳 クリーム	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 でん粉 ごま 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ チンゲンサイ たまねぎ コーン缶 クリームコーン缶	830	13.7	34.0	2.9					
17	金	麦ごはん 飲用牛乳 豚バラ大根の肉みそ炒め煮 きのこ汁 (卵入り)	飲用牛乳 (200ml) 豚肉もも 赤みそ 削り節 鶏むね肉 木綿豆腐 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 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまね ぎ にんにく キャベツ 青ピーマン だい こん ぶなしめじ えのきたけ なめこ 根深ねぎ	760	18.8	28.8	2.4					
21	火	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 和風肉団子スープ 月見団子(みたらし)	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 削り節 豚ひき肉 鶏卵 白みそ 絹ごし豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 さといも でん粉 こんにゃく 白玉団子 上新粉	にんじん まいたけ 根みつば だいこん しょうが 根深ねぎ はくさい	766	16.9	26.0	2.9					
22	水	麦ごはん 飲用牛乳 チーズハンバーグ チンゲン菜としめじのスープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 サラダチーズ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) パン粉 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	769	18.8	31.8	2.9					
24	金	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐とエビのチリソース レタスと卵のスープ	飲用牛乳 (200ml) えび 木綿豆腐 ベーコン 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 三温糖 ごま油	干しいたけ たけのこ水煮 にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ チンゲンサ イ たまねぎ レタス	742	16.2	29.2	2.9					
27	月	鮭ときのこの和風スパゲッティ 飲用牛乳 かぼちゃのごまだれサラダ	さけ 飲用牛乳 (200ml) ハム 赤みそ	スパゲッティ 米サラダ油 有塩バター じゃがいも ごま ごま油 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ こまつな こねぎ きゅうり キャベツ 西洋かぼちゃ しょうが	785	19.6	25.0	2.7					
28	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 海鮮春巻き (えび・ほたて) くだもの (早生みかん)	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳 (200ml) むきえび ほたて貝柱水煮 鶏ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり 上白糖 おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 ごま油 でん粉 春巻きの皮 国産はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじ ん たけのこ 根深ねぎ いら うんしゅう みかん	866	16.7	31.2	2.5					
29	水	キャロットピラフ 飲用牛乳 きのこのキッシュ 茹でブロッコリー	ソーセージ (レバー) 鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 粉チーズ クリーム	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	にんじん たまねぎ こまつな セロリー コーン缶 パセリ ほんしめじ エリンギ ブロッコリー	762	17.8	36.5	3.3					
30	木	麦ごはん 飲用牛乳 さんまの生姜煮 からし和え いも汁	飲用牛乳 (200ml) さんま だし昆布 豚肉もも 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 ごま 米サラダ油 さといも こんにゃく	しょうが 根深ねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし ごぼう だいこん まいたけ	820	17.3	32.8	3.2					

※ 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	785	17.1	30.8	2.8	382	123	3.6	312	0.49	0.63	35	6.5
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上