

令和3年

11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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	麦ごはん 飲用牛乳 おでんのりの佃煮 棒々鶏サラダ	飲用牛乳(200ml) 削り節 ながこんぶ つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ 白みそ がんもどき うずら卵水煮 刻みのり 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) こんにやく 三温糖 竹輪ふり じゃがいも ごま 上白糖 米サラダ油 ごま油	だいこん 緑豆もやし きゅうり にんじん 根深ねぎ しょうが にんにく	754	17.3	26.7	2.7
2 火	えだ豆ごはん 飲用牛乳 鮭の紅葉おろし いもっこ汁 抹茶ミルクゼリー	塩昆布 飲用牛乳(200ml) さけ 豆乳 豚もも肉 木綿豆腐 アガー クリーム ゆで小豆缶詰	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 さといも こんにやく 上白糖	むきえだまめ だいこん にんじん ごぼう まいたけ 根深ねぎ	781	19.0	25.6	3.2
4 木	スパゲティミートピーンズ 飲用牛乳 くるみとチーズのほうれん草サラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ	スパゲティ半分 オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 上白糖 くるみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ほうれん草 マッシュルーム水煮 トマトピューレー ほうれんそう キャベツ	807	16.8	38.6	3.0
5 金	かき揚げ天丼 飲用牛乳 からし和え キャベツと玉葱のみそ汁	いか むきえび 鶏卵 削り節 まこんぶ 飲用牛乳(200ml) 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) さつまいも 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん しゅんぎく 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし キャベツ	879	13.7	33.2	3.0
8 月	五穀ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 切干大根とピーマンの炒め物 南瓜の味噌汁	あずき 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 黄だいず 鶏卵 豚肩肉 白みそ 赤みそ	黒米 おおむぎ(米粒麦) きび あわ 米サラダ油 でん粉 ごま油 三温糖	ごぼう たまねぎ しょうが にんじん 切干しいたけ 青ピーマン だいこん えのきたけ 西洋かぼちゃ 根深ねぎ こまつな	787	16.0	24.5	2.5
9 火	セサミパン 飲用牛乳 エビグラタン 小松菜サラダ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏むね肉 むきえび クリーム パルメザンチーズ ポンレスハム	セサミパン 薄力粉 有塩バター マカロニ パン粉 米サラダ油 上白糖	にんじん マッシュルーム水煮 パセリ こまつな コーン缶 キャベツ レモン	761	17.8	41.0	3.3
10 水	麦ごはん 飲用牛乳 回鍋肉 トックススープ卵入り	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	760	16.2	22.9	2.8
11 木	根菜と豆のドライカレー 牛乳 オニオンドレサラダ	豚ひき肉 黄だいず クリーム 飲用牛乳(200ml)	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 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん れんこん キャベツ コーン缶 ブロッコリー 赤ピーマン	801	14.9	27.4	2.8
12 金	麦ごはん 飲用牛乳 がんもと野菜の煮物 鮭のごまみそ鍋	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 一口がんもどき 削り節 しろさけ 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) 米サラダ油 こんにやく じゃがいも 三温糖 すりごま	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 根深ねぎ	790	18.2	28.4	3.1
15 月	さつまいもごはん 牛乳 ひじきと枝豆の炒り煮 せんべい汁	刻み昆布 油揚げ 飲用牛乳(200ml) 芽ひじき 鶏むね肉 木綿豆腐 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) さつまいも ごま 米サラダ油 つきこんにやく 三温糖 南部せんべい こんにやく さといも	ぶなしめじ にんじん むきえだまめ だいこん ごぼう 根深ねぎ せり えのきたけ	768	16.8	26.8	3.6
16 火	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 じゃがいもの中華炒め	豚バラ肉 うずら卵水煮 豆乳 飲用牛乳(200ml)	むし中華めん ごま油 米サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ水煮 ぶなしめじ キャベツ 緑豆もやし こまつな にんにく 青ピーマン	776	14.8	35.3	3.2

17日・18日は定期テストのため給食はありません

19 金	きんぴらごはん 飲用牛乳 鱈の照り焼き なめこの味噌汁	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) ぶり 木綿豆腐 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) ごま油 三温糖 ごま でん粉	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しょうが なめこ 根深ねぎ こまつな	756	19.4	31.1	3.1
22 月	ガバオライス 牛乳 チンゲン菜の中華スープ 果物(りんご)	鶏ひき肉 黄だいず 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 絹ごし豆腐 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	にんにく たまねぎ たけのこ水煮 青ピーマン 赤ピーマン にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ りんご	814	18.7	29.0	2.9
24 水	こんぶごはん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 わかめの酢みそ和え 大根のみそ汁	鶏むね肉 油揚げ まこんぶ 削り節 飲用牛乳(200ml) 絞豆腐 鶏卵 カットわかめ 白みそ 赤みそ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 三温糖 こんにやく ごま	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん 緑豆もやし こまつな だいこん 根深ねぎ	767	17.8	28.7	4.2
25 木	カレー南蛮 飲用牛乳 ポテトコロッケ 茹でキャベツ	豚もも肉 削り節 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵	三温糖 でん粉 冷凍うどん じゃがいも 有塩バター パン粉 薄力粉 米サラダ油	たまねぎ にんじん 根深ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ	779	17.2	31.7	2.7
26 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 揚げ油 三温糖	しょうが 根深ねぎ ごぼう かぶ ぶなしめじ	836	15.6	29.3	2.9
29 月	揚げパン 飲用牛乳 和風肉団子スープ ハニーサラダ	きな粉 飲用牛乳(200ml) 削り節 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐	米粉パン 上白糖 じゃがいも でん粉 こんにやく はちみつ 米サラダ油	にんじん だいこん しょうが 根深ねぎ はくさい きゅうり キャベツ	785	18.3	46.1	3.1
30 火	麦ごはん 飲用牛乳 さばの味噌煮 ゆず入りおひたし 呉汁	飲用牛乳(200ml) さば まこんぶ 白みそ 赤みそ おかか 削り節 黄だいず 鶏もも肉	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 さといも	しょうが はくさい にんじん ゆず だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	756	20.1	29.6	2.5

※ 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18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	787	17.1	30.9	3.0	387	134	3.6	232	0.35	0.45	18	8.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	25未満	450	120	45.0	300	5.00	6.00	35	7以上