

令和4年

6月献立表

開進第四中学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	運動会予備日のため給食はありません(弁当持参)										
2	木	麦ごはん 飲用牛乳 シャーレン豆腐 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 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 三温糖		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ きゅうり 緑豆もやし チンゲンサイ 根深ねぎ		779	18.4	30.6	2.4	
3	金	豚肉と枝豆のごぼうご飯 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 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		ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ 青ピーマン たまねぎ 切干しだいこん		779	15.6	29.1	2.7	
6	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 ごま 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		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		790	12.3	30.3	3.2	
7	火	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) 豚挽き肉 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		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		772	15.5	23.9	2.5	
8	水	回鍋肉丼 飲用牛乳 春雨スープ くだもの(小玉スイカ)	豚もも肉 赤みそ 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 三温糖		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン		749	15.2	22.6	3.2	
9	木	揚げパン 飲用牛乳	きな粉 飲用牛乳(200ml) ひよこまめ 金時豆 鶏むね肉 クリーム	ねじりパン きび砂糖 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 三温糖 薄力粉 有塩バター		キャベツ きゅうり コーン缶 たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム水煮 トマト缶 トマトピューレ グリンピース		819	15.0	40.0	3.5	
10	金	小梅ご飯 飲用牛乳 鶏肉のごま付け焼き おかか和え フルーツ白玉	飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 油揚げ おかか	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 黒ごま 上白糖 白玉団子		カリカリ梅刻み しょうが きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶		760	16.2	20.0	2.2	
13	月	麦ごはん 飲用牛乳 鰯の蒲焼き ごま和え 冬瓜の味噌汁	飲用牛乳(200ml) いわし 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) 薄力粉 でん粉		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		791	16.3	26.9	3.0	
14	火	コーンピラフ 飲用牛乳 鶏肉のエスカベーション 野菜スープ	鶏もも肉 飲用牛乳(200ml) ベーコン	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 でん粉 薄力粉 オリーブ油 上白糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 コーン缶 バセリ 黄パプリカ 赤ピーマン にんにく しょうが キャベツ セロリー		829	13.1	38.4	3.7	
15	水	麦ごはん 飲用牛乳	飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 米サラダ油		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ チンゲンサイ 緑豆もやし はくさい		766	15.0	27.1	2.7	
16	木	練馬スパゲティ 飲用牛乳 かぼちゃのサラダ	刻みのり 飲用牛乳(200ml) オイルツナ	スパゲティ半分 オリーブ油 米サラダ油 上白糖		だいこん かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ		766	16.2	35.8	2.7	
17	金	チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ わかめスープ	焼き豚 鶏卵 飲用牛乳(200ml) ハム 鶏むね肉 カットわかめ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 米サラダ油		根深ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん もやし きゅうり えのきたけ		761	14.3	31.5	3.2	
20	月	麦ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ からし和え すりごまみそ汁	飲用牛乳(200ml) ししゃも あおのり 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 薄力粉 三温糖 ごま こんにゃく じゃがいも		しょうが こまつな にんじん 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ		772	16.1	29.3	2.5	
21	火	はちみつレモントースト 飲用牛乳 パリパリサラダ ブロッコリーのクリーム煮	飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 調理用牛乳 クリーム	食パン 有塩バター はちみつ グラニュー糖 米サラダ油 上白糖 ワンタンの皮 じゃがいも 薄力粉		レモン果汁 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ブロッコリー		774	15.2	34.4	1.9	
22	水	ピラフのスパイシーチキンソース添え 飲用牛乳 チーズ入りサラダ キャロットオレンジゼリー	むきえび 鶏もも肉 レンスまめ 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ 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 上白糖		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 キャベツ きゅうり こまつな オレンジジュース		789	14.9	30.6	2.0	
23	木	ピビンバ 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 おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま ごま油 じゃがいも		にんにく しょうが ぜんまい 大豆もやし にんじん 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ ほうれんそう 根深ねぎ チンゲンサイ		765	17.2	27.4	2.9	
24	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		しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ		745	18.8	29.5	2.5	
27	月	タンタンつけ麺 飲用牛乳 夏野菜のさっぱり和え	豚挽き肉 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉	むし中華めん油付き 練りごま ごま油 三温糖 炒りごま 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 えだまめ キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		761	18.9	34.9	3.5	
28	火	セルフチキンカツサンド 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 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム	丸パン 米サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖		キャベツ こまつな コーン缶 きゅうり にんじん レモン果汁 冷凍パイ		759	16.5	37.0	1.9	
29	水	マーボーナス丼 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		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 いら なす 緑豆もやし こまつな 黄桃缶		827	11.5	33.7	2.7	
30	木	ひじきご飯 飲用牛乳 鱈の辛子風味フライ キャベツと厚揚げのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ ひじき 飲用牛乳(200ml) あじ あおのり	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油		ごぼう にんじん 干しいたけ にんにく キャベツ		770	17.0	32.1	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21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	777	15.6	30.8	2.8	369	114	2.7	223	0.32	0.40	18	7.2