

令和4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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 木	きのこのハヤシライス 飲用牛乳 バジルドレッシングサラダ 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 米サラダ油 薄力粉 バター ざらめ 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 しめじ エリンギ トマトピューレ キャベツ さやいんげん コーン缶 バジル 梨	769	11.3	29.0	2.6	
2 金	五目チャーハン 飲用牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) たけのこスープ	焼き豚 なたと 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 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 でん粉 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな	763	18.9	29.8	3.5	
5 月	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し なす味噌 けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) さば文化干し 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 三温糖 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 ねぎ 干しいたけ	802	15.3	40.5	3.1	
6 火	コーンピラフ 飲用牛乳 チキンのマヨパン粉焼き ビーンズトマトスープ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 ソーセージ 白いんげん豆 ひよこ豆	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) バター 米サラダ油 マヨネーズ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 コーン缶 パセリ にんにく セロリー トマト缶	750	16.8	32.8	3.3	
7 水	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げの肉みそがけ 土佐漬け すまし汁	飲用牛乳 (200ml) 生揚げ 削り節 豚ひき肉 白みそ 赤みそ 鶏むね肉	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 上白糖 ごま油 ごま こんにゃく 花麩	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん きゅうり レモン だいこん みつば	761	18.8	31.0	2.8	
8 木	さんまの蒲焼き丼 飲用牛乳 こんにゃくの酢みそ和え キャベツと玉葱のみそ汁	さんま 飲用牛乳 (200ml) 白みそ 油揚げ 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 ごま 米サラダ油 三温糖 こんにゃく 上白糖	しょうが 緑豆もやし こまつな キャベツ たまねぎ	835	13.7	34.8	3.0	
9 金	冷やしきつねうどん 飲用牛乳 小松菜サラダ 月見団子(みたらし)	油揚げ 飲用牛乳 (200ml) ハム	冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 上白糖 白玉団子 でん粉	干しいたけ ねぎ こまつな コーン缶 キャベツ にんじん レモン	750	13.5	24.8	3.8	
12 月	青椒肉絲丼 飲用牛乳 中華風コーンスープ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 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) 上白糖 ごま油 でん粉 米サラダ油	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 コーン缶 クリームコーン チンゲンサイ	747	16.4	28.3	3.2	
13 火	こぎつねずし 飲用牛乳 厚焼きたまご じゃが芋とわかめの味噌汁	油揚げ 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 削り節 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) 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ たまねぎ こまつな ねぎ	745	15.7	26.5	3.0	
14 水	麦ごはん 飲用牛乳 さんまの生姜煮 くるみ和え 吉野汁	飲用牛乳 (200ml) さんま こんぶ 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐 くるみ でん粉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 くるみ でん粉	しょうが ねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし キャベツ だいこん 干しいたけ	769	16.7	33.0	3.1	
15 木	ぶどうパン 飲用牛乳 ツナとポテトのグラタン ジュリエンスープ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン ツナ缶 調理用牛乳 クリーム パルメザンチーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 バター パン粉 オリーブ油	たまねぎ パセリ にんじん セロリー キャベツ	826	12.9	45.3	3.6	
16 金	きんぴらご飯 飲用牛乳 ししゃもの2色天ぷら わかめと大根の味噌汁 くだもの(巨峰)	鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) ししゃも あおのり 削り節 わかめ 生揚げ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 三温糖 ごま 米サラダ油 薄力粉	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが だいこん ねぎ 巨峰	747	18.2	26.7	3.2	
20 火	キャロットピラフ 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き キャベツスープ	鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム ベーコン	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) バター 米サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな セロリー コーン缶 パセリ ほうれん草 キャベツ	743	17.0	33.2	3.8	
21 水	ツナマヨトースト 飲用牛乳 マスタードサラダ 米粉の秋野菜シチュー	ツナ缶 ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 調理用牛乳 クリーム	食パン オリーブ油 マヨネーズ 米サラダ油 上白糖 さつまいも 上新粉	たまねぎ にんにく パセリ きゅうり にんじん 緑豆もやし キャベツ コーン缶 しめじ ブロッコリー	759	15.2	45.2	3.4	
22 木	麦ごはん 飲用牛乳 豚バラ大根の肉みそ炒め煮 きのこ汁	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 豚バラ肉 赤みそ 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 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 にら だいこん しめじ えのきたけ こまつな ねぎ	753	15.1	34.3	2.8	
26 月	修学旅行メニュー ☆京都☆		飲用牛乳 (200ml) 鮭 西京みそ わかめ 鶏もも肉 木綿豆腐 湯葉 アガー 調理用牛乳 クリーム ゆで小豆	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 上白糖 米サラダ油 ごま油 あられ麩	きゅうり 水菜 緑豆もやし レモン だいこん にんじん ねぎ こまつな	749	18.2	26.1	3.0
27 火	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 わかめスープ さつま芋チップス	豚もも肉 いか えび 飲用牛乳 (200ml) わかめ 木綿豆腐	むし中華めん 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま さつまいも 米サラダ油 粉糖	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 ねぎ だいこん えのきたけ	763	15.9	25.0	4.0	
28 水	キムチチャーハン 飲用牛乳 菊花しゅうまい 広東スープ	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚バラ肉 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 米サラダ油 上白糖 しゅうまいの皮 でん粉	にんにく にんじん キムチ ねぎ にら しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい こまつな	755	16.6	35.4	4.0	
29 木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐とエビのチリソース 春雨スープ	飲用牛乳 (200ml) えび 木綿豆腐 豚もも肉	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 はるさめ	干しいたけ たけのこ にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな	729	16.5	25.7	3.1	
30 金	麦ごはん 飲用牛乳 ハンバーグ 青のりポテト チンゲン菜のスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 調理用牛乳 あおのり 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) パン粉 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく にんじん しめじ コーン缶 チンゲンサイ	748	15.3	30.8	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	763	15.9	32.0	3.3	360	101	2.8	237	0.30	0.43	13	5.5