令和4年　　11月献立表

開進第四中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	麦ごはん　海苔の佃煮　飲用牛乳 鰆の幽庵焼き　おでん みかん	飲用牛乳（200ml）　さわら　削り節 結び昆布　焼き竹輪　さつま揚げ がんもどき　つみれ　うずら卵　刻みのり	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ（米粒麦）上白糖　こんにゃく 三温糖　竹輪ふ　じゃがいも	ゆず　だいこん　にんじん みかん	753	19.4	24.3	2.9
2	水	セサミパン　飲用牛乳 エビグラタン　ツナドレサラダ	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　ツナ缶	セサミパン　薄力粉　バター　米サラダ油 マカロニ　パン粉　ごま油　上白糖	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム水煮缶 パセリ　緑豆もやし　コーン缶　こまつな	751	18.5	41.8	3.3
4	金	麦ごはん　飲用牛乳 キャベツたっぷりメンチ　おひたし じゃが芋とわかめの味噌汁	飲用牛乳（200ml）　豚ひき肉　大豆 おかか　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）パン粉　薄力粉 米サラダ油　じゃがいも	たまねぎ　キャベツ　こまつな にんじん　ねぎ	784	14.9	32.6	2.9
7	月	コーンピラフ　飲用牛乳 きのこのキッシュ 豆とウィンナーのトマトスープ	鶏もも肉　飲用牛乳（200ml）　ベーコン 鶏ひき肉　調理用牛乳　鶏卵　クリーム パルメザンチーズ　ソーセージ　大豆	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 三温糖	たまねぎ　にんじん　コーン缶　トマト缶 マッシュルーム水煮缶　パセリ　ほんしめじ エリンギ　にんにく　キャベツ　セロリー	794	16.0	34.9	3.5
8	火	麦ごはん　飲用牛乳 ししゃものピリ辛焼き れんこんきんぴら　けの汁（青森）	飲用牛乳（200ml）　ししゃも　豚もも肉 油揚げ　凍り豆腐　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）米サラダ油　しらたき 上白糖　三温糖　ごま　ごま油　こんにゃく	しょうが　ねぎ　にんじん　れんこん 干ししいたけ　さやいんげん　ごぼう だいこん　ぜんまい	759	18.1	27.9	3.0
9	水	麦ごはん　飲用牛乳 回鍋肉　卵入りトックスープ	飲用牛乳（200ml）　豚もも肉　豚バラ肉 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　干ししいたけ たまねぎ　ねぎ　キャベツ　青ピーマン 赤ピーマン　にんじん　こまつな	803	16.1	26.1	2.6
10	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	三温糖　でん粉　冷凍うどん じゃがいも　バター　米サラダ油 パン粉　薄力粉	たまねぎ　にんじん　ねぎ ほうれんそう　しょうが　キャベツ	774	17.0	31.3	2.7
11	金	キムチ丼　飲用牛乳 チンゲン菜の中華スープ　りんご	豚肩肉　豚もも肉　飲用牛乳（200ml） 鶏むね肉　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　しょうが　干ししいたけ　にんじん ねぎ　緑豆もやし たけのこ　にら　しめじ はくさい　キムチ　チンゲンサイ　りんご	748	17.7	26.8	3.3
14	月	吹き寄せごはん　飲用牛乳 鮭の黄金焼き　ゆず入りおひたし わかめと大根のみそ汁	鶏むね肉　油揚げ　飲用牛乳（200ml） さけ　おかか　削り節　豆腐　わかめ 白みそ　赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おお麦(米粒麦)　むき栗　米サラダ油 三温糖　マヨネーズ	にんじん　しめじ　れんこん　しょうが さやいんげん　パセリ　はくさい　ゆず だいこん　えのきたけ　ねぎ	727	20.9	33.9	3.8
15	火	チャーハン　飲用牛乳 豆腐のうま煮 杏仁豆腐(みかん入り)	焼き豚　鶏卵　飲用牛乳（200ml）　豚もも肉 押し豆腐　調理用牛乳　アガー　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 三温糖　でん粉　上白糖	ねぎ　しょうが　にんにく　チンゲンサイ たまねぎ　たけのこ　にんじん　干ししいたけ きくらげ　みかん缶	812	15.4	33.6	3.5
16	水	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳　春巻き	豚肉バラ　豆乳　飲用牛乳（200ml） 豚ひき肉	むし中華めん　ごま油　はるさめ でん粉　春巻きの皮　米サラダ油	しょうが　にんじん　たけのこ　しめじ キャベツ　緑豆もやし　こまつな 干ししいたけ　たけのこ　にんじん　にら	753	15.4	39.8	3.1
17	木	鶏ねぎゴボウ丼　飲用牛乳 もずくの味噌汁　柿	鶏むね肉　飲用牛乳（200ml）　油揚げ もずく　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）でん粉　薄力粉 米サラダ油　三温糖	しょうが　ねぎ　ごぼう　にんじん こまつな　かき	800	16.8	23.1	2.6
18	金	根菜と豆のドライカレー　飲用牛乳 オニオンドレサラダ	豚ひき肉　大豆　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	779	14.8	26.3	2.7
21	月	抹茶揚げパン　飲用牛乳 ひじきサラダ　ポークビーンズ	きな粉　飲用牛乳（200ml）　ツナ缶 芽ひじき　豚ひき肉　大豆	米粉パン　きび砂糖　ごま　米サラダ油 ごま油　三温糖　じゃがいも　バター 薄力粉　ざらめ糖	にんじん　緑豆もやし　こまつな きゅうり　コーン缶　セロリー　にんにく マッシュルーム水煮　たまねぎ	787	16.8	41.5	2.9
22	火	麦ごはん　飲用牛乳 鶏の照り焼き　からし和え せんべい汁	飲用牛乳（200ml）　鶏もも肉　鶏むね肉 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）上白糖　三温糖　ごま 南部せんべい　こんにゃく　さといも	しょうが　こまつな　にんじん　緑豆もやし だいこん　ごぼう　ねぎ　せり　えのきたけ	763	18.2	25.2	2.6
24	木	麦ごはん　飲用牛乳 さばの味噌煮　白菜のぽんず和え いちょう葉汁	飲用牛乳（200ml）さば　こんぶ 白みそ　赤みそ　削り節　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 上白糖　さといも	しょうが　ねぎ　こまつな　はくさい にんじん　ゆず　ごぼう　だいこん 干ししいたけ	746	19.1	28.0	3.1
25	金	麦ごはん　飲用牛乳 ごぼう入りつくね　野菜のごま酢和え 南瓜の味噌汁	飲用牛乳（200ml）豚ひき肉　鶏ひき肉 大豆　豚肩肉　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　でん粉 ごま油　三温糖　上白糖　ごま　すりごま	ごぼう　たまねぎ　しょうが キャベツ 緑豆もやし　こまつな　にんじん だいこん　かぼちゃ　ねぎ	763	16.1	26.2	2.4
28	月	ごぼうのハヤシライス　飲用牛乳 小松菜サラダ	豚もも肉　飲用牛乳（200ml）　ツナ缶	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 バター　ざらめ糖　上白糖	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん ごぼう しめじ　トマトピューレ こまつな　コーン缶　キャベツ　レモン	763	12.8	28.7	2.6
29	火	ひじきと舞茸のごはん　飲用牛乳 切り干し大根の卵焼き　ごま和え かぶと厚揚げのみそ汁	鶏もも肉　ひじき　油揚げ　大豆 飲用牛乳（200ml）　豚ひき肉　鶏卵 削り節　生揚げ　赤みそ　白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油　三温糖　すりごま　練りごま	にんじん　まいたけ　みつば　切り干し大根 たまねぎ　干ししいたけ　緑豆もやし こまつな　かぶ　キャベツ	749	18.3	29.9	3.3
30	水	パエリア　飲用牛乳 ハニーサラダ　ポトフ	鶏むね肉　むきえび　いか　あさり水煮 飲用牛乳（200ml）　豚もも肉　ソーセージ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ（米粒麦）　バター　オリーブ油 じゃがいも　米サラダ油　はちみつ	にんにく　たまねぎ　青ピーマン 赤ピーマン パセリ　きゅうり　にんじん キャベツ　セロリー	762	18.0	28.9	2.9

※　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	769	17.0	30.5	3.0	373	114	3.4	278	0.35	0.44	17	7.0