



献

立

表



開進第一中学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	しらすわかめごはん 牛乳 生揚げのそぼろあんかけ なすとしめじのみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ みそ	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ 白菜 しめじ なす ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉	ごま 油	788	18.4
2 金	黒砂糖パン 牛乳 ツナボテスコップコロツケ りんごドレッシングサラダ ミネストローネ	まぐろ 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン トマト パセリ	しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン りんご にんにく セロリ	パン じゃがいも 砂糖 米粉パン粉	油	793	14.8
5 月	あわご飯 牛乳 鮭のにんにくみそ焼き キャベツと豚肉の炒め煮 吉野汁	鮭 みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ ちくわ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根	米 あわ 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	ごま油 ごま 油	780	19.2
6 火	ご飯 牛乳 鶏肉の美味だれ キャベツのごま酢あえ 田舎汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 はちみつ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま 油	772	17.9
7 水	四川豆腐丼 牛乳 具だくさん中華スープ 果物	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 白菜 柿	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	784	16.1
8 木	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね 野菜とさつま揚げの炒め物 塩ちゃんこ風汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ しょうが キャベツ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	777	16.6
9 金	ブラックカレーライス 牛乳 カラフルサラダ	豚肉	ひじき 牛乳	にんじん トマト 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油 バター	782	13.0
13 火	ご飯 牛乳 五目ふりかけ 肉じゃが 五種の野菜のみそ汁	かつお節 豚肉 鶏肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳 昆布 青のり ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも こんにゃく	ごま 油	782	17.0
14 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 蘭玉汁(埼玉県)	豚肉 高野豆腐 鶏肉 とうふ なると	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ グリンピース 大根 しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油	781	17.7
15 木	ご飯 牛乳 かじきの変わりソース じゃがいものにんにく炒め 白菜と豆腐のみそ汁	かじき まぐろ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	790	17.7
16 金	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 彩りきんぴら みかんゼリー	豚肉 うずら卵 豆乳 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが たけのこ しめじ キャベツ 白菜 きくらげ ごぼう みかんジュース	中華麺 じゃがいも 砂糖	ごま油 油 ごま	793	17.0
19 月	きびご飯 牛乳 さばのコチュジャン焼き キャベツのおかか炒め 白菜の塩豚汁	さば ちくわ かつお節 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが ねぎ キャベツ ごぼう 玉ねぎ 白菜	米 きび 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま ごま油 油	788	19.2
20 火	ナシゴレン(インドネシア) 牛乳 ソトアヤム(チキンスープ) フルーツヨーグルト	鶏肉 えび	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ みかん缶詰 バイン缶詰 もも缶詰	米 麦 砂糖 ビーフン	油	782	14.7
21 水	五目野菜の甘辛丼 牛乳 豆腐の中華スープ	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲン菜	にんにくしょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	780	16.7
22 木	ご飯 牛乳 野菜の塩昆布炒め チキンチキンごぼう(山口県) 野菜たっぷり畑汁	鶏肉 みそ	牛乳 昆布	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 枝豆 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	793	14.4
23 金	きのこのトマトスバゲティ 牛乳 バジルサラダ ココアムース	豚肉 大豆 まぐろ	チーズ 牛乳 アガー クリーム	にんじん トマト トマトジュース	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	スバゲティ 砂糖	オリーブ油 油	771	17.7
27 火	高菜チャーハン 牛乳 酢鶏 豆腐とほうれん草の中華スープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 高菜漬 け ピーマン ほうれん草	たけのこ ねぎ しょうが 玉ねぎ 白菜	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	770	16.8
28 水	武石井(長野県) 牛乳 じゃが芋と大根のみそ汁 果物	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ	のり 牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン ピーマン 小松菜	にんにくしょうが しめじ 玉ねぎ なす 大根 りんご	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	770	17.0
29 木	秋の吹き寄せご飯 牛乳 白身魚のもみじおろしがけ えのきと豆腐の味噌汁	鶏肉 油揚げ かれい 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ 大根 ごぼう えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	栗 油	772	21.7
30 金	スラッピージョー 牛乳 ポテトとツナのソテー コーンシチュー	豚肉 大豆 まぐろ 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	トマト ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ グリンピース コーン	パン じゃがいも 米粉	オリーブ油 油 バター	779	16.9

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

10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 (μgRAE)	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	781	17.0	30.0	2.6	394	121	3.4	290	0.39	0.50	25	8.7

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧取栄養価のみ記載します。