

令和元年

5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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 火	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ハニーサラダ ポパイスープ	鶏もも 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね 鶏卵	無洗米秋田県産明えみのり 有塩バター おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 ジャガイモ 米サラダ油 はちみつ 緑豆はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム水煮 青ピーマン きゅうり キャベツ	783	13.2	27.4	3.2			
8 水	みそラーメン 飲用牛乳 手作り揚げぎょうざ あまなつ	豚肉もも 米みそ 飲用牛乳 (200ml) ぶたひき肉	むし中華めん油付き 米サラダ油 ごま油 揚げ油 ぎょうざの皮	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 根深ねぎ にんにく しょうが にらはっさく	824	15.0	26.7	2.9			
9 木	麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 わかめの酢みそ和え	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも 凍り豆腐 カットわかめ 米みそ	無洗米秋田県産明えみのり さといも おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 車糖 (上白糖) こんにゃく ごま	ごぼう にんじん 乾しいたけ さやえんどう もやし こまつな	776	15.9	24.4	3.0			
10 金	こぎつねずし 飲用牛乳 千草焼き 梅おかか和え	油揚げ しらす干し 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 木綿豆腐	無洗米秋田県産明えみのり おおむぎ (米粒麦) 車糖 (三温糖) 米サラダ油 車糖 (上白糖)	乾しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ たけのこ (水煮) きょうな もやし こまつな 梅びしお	730	15.8	26.6	2.3			
13 月	フィッシュバーガー 飲用牛乳 フライドポテト (青のり) 野菜のアーモンド和え	スギヤマカジキ 飲用牛乳 (200ml) あおのり	丸パンズ70g でん粉 揚げ油 車糖 (三温糖) 米サラダ油 マヨネーズ じゃがいも アーモンド	しょうが ごぼう キャベツ こまつな にんじん	892	15.1	40.3	3.4			
14 火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 中華風コーンスープ	ぶたひき肉 黄だいず 鶏卵 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳 (200ml) ベーコン	無洗米秋田県産明えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 車糖 (上白糖) ごま油 でん粉	にんにく しょうが 乾しいたけ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ にら たまねぎ たくあん漬 ほくさい (キムチ) にんじん	814	15.1	29.1	3.2			
15 水	キムタクごはん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 チキンサラダ	飲用牛乳 (200ml) 削り節 絞豆腐 鶏卵 鶏むね	無洗米秋田県産明えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま油 ごま 車糖 (三温糖) 米サラダ油	乾しいたけ さやいんげん キャベツ だいこん パセリ ブロッコリー	732	15.4	28.8	3.0			
16 木	きつねうどん 飲用牛乳 チーズ入り竹輪の二色揚げ ごま和え	鶏もも 油揚げ 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 焼き竹輪 プロセスチーズ あおのり	冷凍うどん 薄力粉 ごま 米サラダ油 車糖 (三温糖) ごま	乾しいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな もやし	842	17.8	35.9	3.4			
17 金	麦ごはん 飲用牛乳 鰹のかりんとう揚げ 春野菜のきんぴら 豆腐とえのきの味噌汁	飲用牛乳 (200ml) かつお さつま揚げ 木綿豆腐 米みそ	無洗米秋田県産明えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖 (三温糖) ピーナッツ 米サラダ油 しらたき ごま ごま油	しょうが にんじん たけのこ水煮 ごぼう うど さやいんげん えのきたけ こまつな 根深ねぎ	808	16.9	24.7	2.7			
18 土	鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 かぶのみそ汁	若鶏むね 飲用牛乳 (200ml) 生揚げ カットわかめ 米みそ	無洗米秋田県産明えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 薄力粉 揚げ油 車糖 (三温糖)	しょうが 根深ねぎ ごぼう かぶ ぶなしめじ	877	14.9	27.9	2.9			
20 月	えびピラフ 飲用牛乳 ひじきサラダ カルピスポンチ	しばえび 飲用牛乳 (200ml) まぐる類缶詰 芽ひじき 粉寒天	無洗米秋田県産明えみのり 有塩バター 米サラダ油 ごま ごま油 車糖 (三温糖) カルピス ざらめ糖 (グラニュー糖)	たまねぎ にんじん クリンピース もやし こまつな きゅうり 国産みかん缶 コーン缶詰 (ホール) パイン缶	728	10.9	24.7	2.4			
21 火	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐入りハンバーグ (シジパリス) 茹でスナックえんどう コーンチャウダー	飲用牛乳 (200ml) ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン 生クリーム	無洗米秋田県産明えみのり 米サラダ油 おおむぎ (米粒麦) パン粉 車糖 (三温糖) ごま でん粉 じゃがいも 有塩 バター 薄力粉	たまねぎ ぶなしめじ スナックえんどう セロリー にんじん コーン缶詰 (クリーム)	807	13.8	25.8	2.7			
22 水	ナンピザ 飲用牛乳 アスパラサラダ あじさいゼリー	ベーコン まぐる類缶詰 ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) パールアガー 粉寒天	ナン (60g) 米サラダ油 車糖 (上白糖) 炭酸飲料 (サイダー)	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮 青ピーマン トマトピューレー きゅうり アスパラガス キャベツ	710	14.0	36.8	3.1			
23 木	麦ごはん 飲用牛乳 回鍋肉 トックスープ卵入り	飲用牛乳 (200ml) 豚肉もも 鶏むね 鶏卵	無洗米秋田県産明えみのり 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 乾しいたけ 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	798	15.4	22.1	2.8			
24 金	カレーライス 飲用牛乳 ビーンズサラダ	豚肉もも 飲用牛乳 (200ml) ひよこまめ 金時豆	無洗米秋田県産明えみのり 薄力粉 おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 車糖 (上白糖)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	805	11.8	25.4	2.7			
28 火	甘辛チキンとアスパラの Pasta 飲用牛乳 コーンサラダ	ベーコン 鶏もも 刻みのり 飲用牛乳 (200ml)	米サラダ油 スパゲティハーフ でん粉 揚げ油 車糖 (上白糖)	にんにく とうからし たまねぎ キャベツ アスパラガス しょうが コーン缶詰 (ホール) こまつな	833	15.2	33.7	3.0			
30 木	鶏五目ご飯 飲用牛乳 みそポテト 呉汁	鶏肉ひき肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 削り節 黄だいず 鶏もも 米みそ	無洗米秋田県産明えみのり 米サラダ油 車糖 (上白糖) 揚げ油 じゃがいも 薄力粉 車糖 (三温糖) さといも こんにゃく	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん 根深ねぎ	881	13.5	26.9	3.1			
31 金	麦ごはん 飲用牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) きゅうりのピリ辛漬け 広東スープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも 豚肉バラ 絹ごし豆腐	無洗米秋田県産明えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 薄力粉 揚げ油 車糖 (上白糖) ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく 根深ねぎ きゅうり にんじん 乾しいたけ たけのこ水煮 はくさい こまつな	869	13.2	34.4	2.8			

※ 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	806	14.8	28.7	2.9	363	120	2.9	261	0.39	0.55	34	5.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上