

令和元年

7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			
日	曜		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)
1	月	ひじきご飯 飲用牛乳 きすの天ぷら抹茶塩 小松菜のくるみみそ汁 みそ汁(わかめ)	鶏むね肉 油揚げ ひじき 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 きす 削り節 カットわかめ 米みそ(赤・白)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 薄力粉 いりごま くるみ	ごぼう にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	794	16.4	30.2	3.0
2	火	麦ごはん 飲用牛乳 酢豚 野菜の中華和え	飲用牛乳(200ml) 豚肉肩 ボンレスハム	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 じゃがいも ごま油 三温糖 国産はるさめ いりごま 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) 青ピーマン 干しいたけ パインアップル(缶詰) 緑豆もやし きゅうり	845	11.9	27.3	2.4
3	水	ごまだれ冷やし中華 飲用牛乳 海鮮春巻き(えびほたて) 白ごまプリン	ボンレスハム 飲用牛乳(200ml) むきえび ほたてがいがい水煮 鶏ひき肉 パールアガー クリーム(乳脂肪)	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 いりごま 練りごま(白) 春巻きの皮 国産はるさめ 米サラダ油 上白糖 豆乳	緑豆もやし きゅうり にんじん にんにく 根深ねぎ しょうが	836	16.8	34.2	3.5
4	木	キムチ丼 セレクト飲み物 和風ワンドラスープ	豚肉肩 豚もも肉 ジョア ストロベリー(125ml) 学給ミルクコーヒー(200ml) 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 でん粉 ごま油 ウェーブワンドラ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 緑豆もやし たけのこ(水煮) はくさい はくさい(キムチ) 根深ねぎ いら みかんジュース125cc ほうれんそう	756	15.7	19.0	3.1
5	金	五目穴子寿司 飲用牛乳 夏野菜のさっぱり和え 七夕そうめん 小玉すいか	油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 マルアナゴ蒲焼スライス 刻みのり 飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ 削り節 鶏むね肉	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 いりごま オリーブ油 上白糖 そうめん 星麩	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん おかひじき むきえだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 根深ねぎ モロヘイヤ こまつな オクラ 小玉すいか	831	14.9	24.8	3.4
8	月	パインパン 飲用牛乳 鶏肉のエスカベーション 粉ふき芋 夏野菜ともずくのスープ	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 鶏むね肉 もずく 木綿豆腐	パインパン でん粉 薄力粉 米サラダ油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ おかひじき パプリカ 赤ピーマン パセリ にんじん えのきたけ こまつな しょうが オクラ モロヘイヤ	751	15.8	41.3	3.2
9	火	麦ごはん 飲用牛乳 カレーコロッケ 茹でキャベツ 豚汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵 豚もも肉 木綿豆腐 米みそ(赤・白)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 有塩バター 米サラダ油 パン粉 薄力粉 米サラダ油 こんにゃく角切	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	855	12.3	28.2	2.4
10	水	発芽玄米ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し おひたし かぼちゃのそぼろあんかけ	飲用牛乳(200ml) 鯖開き干し 油揚げ 削り節 豚ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり 発芽玄米 米サラダ油 上白糖 でん粉	こまつな キャベツ 西洋かぼちゃ しょうが たまねぎ えだまめ	893	15.5	33.3	2.6
11	木	シチリア風ミートソース 飲用牛乳 小松菜サラダ くだもの(デラウエア)	豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) ボンレスハム	スパゲティ 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 国産トマト缶詰 トマトピューレ なす グリンピース こまつな コーン缶詰 キャベツ レモン果汁 ぶどう	801	14.1	27.3	2.8
12	金	たれかつ丼 飲用牛乳 すりごまみそ汁	豚肉肩コース 鶏卵 木綿豆腐 飲用牛乳(200ml) 油揚げ カットわかめ みそ(赤・白)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 中ざら糖 こんにゃく角切 じゃがいも すりごま	キャベツ にんじん だいこん 根深ねぎ	866	13.5	31.7	2.8
16	火	夏野菜のカレー 飲用牛乳 シーザーサラダ	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) ナチュラルチーズ(パルメザン)	無洗米秋田県産萌えみのり 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 米サラダ油 上白糖 食パン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 西洋かぼちゃ なす 赤ピーマン キャベツ こまつな コーン缶詰	870	10.9	24.9	2.7
17	水	枝豆ご飯 飲用牛乳 白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋と生揚げのみそ汁	飲用牛乳(200ml) めぬけ 米みそ(赤・白)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) いりごま でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	むきえだまめ しょうが にんじん 青ピーマン たまねぎ 黄ピーマン こまつな 根深ねぎ	800	16.1	24.2	2.7
18	木	和風ガーリックライス 飲用牛乳 かぼちゃのサラダ サイダーゼリーポンチ	ソーセージ(レバー) だし昆布 飲用牛乳(200ml) パールアガー まぐろ缶詰(油漬フレーク)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 上白糖 米サラダ油 アーモンド はちみつ 炭酸飲料(サイダー) グラニュー糖	にんにく ぶなしめじ しそ 西洋かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ 国産みかん缶 りんご缶	853	9.7	34.8	2.5

※ 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13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	827	14.1	29.3	2.9	354	114	3.0	347	0.47	0.57	41	5.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上