

令和2年

10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)
1 木	鶏五目おこわ(栗入り) 飲用牛乳 てんぷら(ちくわ・芋) ゆず入りおひたし 月見団子 <b>十五夜</b>	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳(200ml) 焼き竹輪 鶏卵 おかか きなこ		無洗米秋田県産萌えみのり もち米 米サラダ油 上白糖 むぎ粟 さつまいも 薄力粉 白玉団子 黒砂糖		ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう はくさい ゆず(果汁)		877	12.2	24.9	2.1
2 金	カレーライス 飲用牛乳 くるみのサラダ	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ		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 上白糖 くるみ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ		843	11.8	29.8	3.1
5 月	みそラーメン 飲用牛乳 手作り揚げぎょうざ くだもの(みかん)	豚もも肉 赤みそ 白みそ 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉		むし中華めん油付き 米サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮		にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ にんにく しょうが いら うんしゅうみかん		839	14.8	26.2	3.3
6 火	鮭ときのこのバター醤油ごはん 飲用牛乳 カラフルサラダ さつま芋のシチュー	鮭フレーク 飲用牛乳(200ml) オイルツナ缶 鶏もも肉 調理用牛乳 クリーム		無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター ごま 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 さつまいも 薄力粉		ほんしめじ 葉ねぎ コーン缶 キャベツ 赤ピーマン こまつな たまねぎ にんじん パセリ		845	13.5	31.5	2.7
7 水	韓国風焼き肉丼 飲用牛乳 チャプチェ ニラ玉スープ	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 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 三温糖 ごま 国産はるさめ		にんにく しょうが にんじん いら キャベツ たまねぎ 緑豆もやし にんじん 干しいたけ 青ピーマン 根深ねぎ		852	14.7	26.0	3.2
8 木	麦ごはん 飲用牛乳 魚の香味焼き キャベツの甘味噌かけ 里芋と白菜のみそ汁	飲用牛乳(200ml) あじ 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) 有塩バター パン粉 三温糖 ごま油 米サラダ油 さといも こんにゃく		にんにく パセリ レモン果汁 キャベツ こまつな ごぼう にんじん はくさい		791	16.7	25.0	2.5
9 金	アップルパン 飲用牛乳 ハムカツ 小松菜サラダ	飲用牛乳(200ml) ハム 鶏卵		国内産小麦粉食パン 有塩バター ざらめ糖 アーモンド 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖		りんご缶 こまつな コーン缶 キャベツ にんじん レモン(果汁)		814	13.4	40.2	3.3
10 土	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 ぎすけ煮	飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 赤みそ 生揚げ 黄だいず かえりにぼし		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 ごま油 でん粉 ごま 上白糖		しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) にんにく 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン		793	17.0	27.9	2.5
12 月	ピラフのスパイシーチキン添え 飲用牛乳 かぶとベーコンのスープ オレンジゼリー(人参入り)	むきえび 鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳(200ml) ベーコン パールアガー		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 上白糖		にんにく にんじん たまねぎ コーン缶 青ピーマン しょうが トマト缶詰 キャベツ かぶ オレンジジュース		782	14.4	26.7	2.7
13 火	さつまいもごはん 飲用牛乳 焼きししゃも れんこんさんぴら いちよう葉汁	刻み昆布 油揚げ 飲用牛乳(200ml) ししゃも 豚もも肉 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) さつまいも 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごま ごま油 さといも でん粉		ぶなしめじ にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん こまつな		800	16.8	23.9	3.7
14 水	サーモンクリームパスタ (フィットチーネ) 飲用牛乳 かぼちゃのサラダ	ベーコン 調理用牛乳 さけ(角切り) 飲用牛乳(200ml) オイルツナ缶		フィットチーネ(卵なし) オリーブ油 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 アーモンド 上白糖		にんにく たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム(水煮) ほうれんそう きゅうり キャベツ		876	14.7	34.6	2.5
15 木	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめと春雨のスープ 杏仁ゼリー(みかん)	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 クリーム カットわかめ 調理用牛乳 粉寒天		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 国産はるさめ ごま		にんにく しょうが 干しいたけ いら たけのこ(水煮) 根深ねぎ にんじん えのきたけ みかん缶		899	15.6	30.3	2.9
16 金	麦ごはん 飲用牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ブロッコリーのごまサラダ 卵のスープ	飲用牛乳(200ml) 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) でん粉 薄力粉 上白糖 ごま油 米サラダ油 ごま		しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ		887	17.0	30.7	2.9
19 月	発芽玄米ごはん 飲用牛乳 鮭の西京みそだれかけ おろし和え なめこの味噌汁	飲用牛乳(200ml) さけ 西京みそ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		無洗米秋田県産萌えみのり 胚芽米 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 三温糖		キャベツ こまつな 緑豆もやし にんじん ぶなしめじ だいこん なめこ 根深ねぎ		801	18.1	26.1	2.9
20 火	チリビーンズドック 飲用牛乳 ひじきサラダ フルーツのヨーグルト和え	豚ひき肉 黄だいず 粉チーズ 飲用牛乳(200ml) オイルツナ缶 芽ひじき ヨーグルト(無糖)		国内産小麦粉コッペパン 米サラダ油 でん粉 ごま ごま油 三温糖 上白糖		にんにく たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレー パセリ にんじん 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶 黄桃缶 みかん缶 パイン缶		763	14.9	35.0	2.9
21 水	菜飯(だいこん葉) 飲用牛乳 鶏肉のごま付け焼き 切干大根の含め煮 きこの卵とじ汁	赤みそ 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 油揚げ さつま揚げ 削り節 鶏卵		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) つきこんにゃく 米サラダ油 ごま(白・黒) 上白糖 でん粉		だいこん しょうが 切干しいたけ にんじん さやいんげん ぶなしめじ 干しいたけ えのきたけ なめこ こまつな 根深ねぎ		782	19.8	24.6	3.3
22 木	チキンソリア 飲用牛乳 バジルドレッシングサラダ 豆とウインナーのトマトスープ	ベーコン 鶏むね肉 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 粉チーズ 飲用牛乳(200ml) ソーセージ(レバー) 黄だいず		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 上新粉 上白糖 三温糖		たまねぎ にんじん コーン水煮 パセリ ぶなしめじ マッシュルーム缶 かぼちゃ キャベツ さやいんげん にんにく セロリー トマト缶		894	13.6	37.8	3.2
23 金	けんちんうどん(汁別) 飲用牛乳 チーズ入り竹輪の二色揚げ 三色ごまサラダ	削り節 鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳(200ml) 焼き竹輪 短冊チーズ 鶏卵 あおのり		冷凍うどん こんにゃく さといも 薄力粉 米サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン		799	17.5	33.5	3.8
26 月	キムタクごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご 具だくさん味噌汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵 削り節 木綿豆腐 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) ごま油 ごま 三温糖 米サラダ油 じゃがいも こんにゃく		刻みたくあん はくさいキムチ にんじん たまねぎ 干しいたけ ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ こまつな		741	15.2	26.7	2.8
27 火	ドライカレー 飲用牛乳 バリバリサラダ	豚ひき肉 飲用牛乳(200ml)		無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 薄力粉 米サラダ油 上白糖 ワンタンの皮		たまねぎ にんじん にんにく しょうが 赤ピーマン きゅうり キャベツ コーン水煮		789	12.6	27.8	2.6
28 水	麦ごはん 飲用牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 素揚げ里芋の甘辛だれ	飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 生揚げ 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 上白糖 ごま油 でん粉 さといも 三温糖		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな		893	14.0	31.8	2.7
29 木	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 千草焼き いわしのつみれ汁	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳(200ml) 鶏卵 木綿豆腐 だし昆布 冷凍すりみいわし 白みそ すけとうだら(すり身)		無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 上白糖 でん粉 さといも		にんじん しいたけ 根みつば しょうが たけのこ(水煮) きょうな えのきたけ はくさい 根深ねぎ こまつな		788	18.8	26.8	3.0
30 金	チキンカツサンド 飲用牛乳 ビーンズトマトスープ かぼちゃのプリン <b>31日ハロウィン</b>	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 ベーコン いんげんまめ ひよこめ 調理用牛乳 クリーム アガー		無塩丸パン 米サラダ油 上白糖 薄力粉 パン粉 ざらめ糖		にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 パセリ かぼちゃ		856	16.8	36.3	2.7

※ 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23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	826	15.4	29.8	2.9	395	120	3.0	334	0.48	0.61	38	6.2
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