

令和3年

4月献立表

開進第四中学校

実施日	日 曜	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	I補給 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
8	木	カレーライス 飲用牛乳 オニオンドレサダ 美生柑	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ジャがいも 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶詰 アスパラガス 赤ピーマン 美生柑	855	11.4	26.2	3.0	
9	金	赤飯(α化米) 飲用牛乳 かつおの香り揚げ からし和え たけのこスープ	飲用牛乳 (200ml) かつお 鶏むね肉 木綿豆腐	α化赤飯 黒ごま 米サラダ油 でん粉 三温糖 ごま ごま油	しょうが にんにく 根深ねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし たけのこ 干しいたけ	814	19.1	23.8	2.8	
12	月	スパゲティミートピーンズ 飲用牛乳 パリパリサラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ピザチーズ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml)	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 ワンタンの皮 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり トマトピューレー 赤ピーマン コーン缶	839	15.0	31.8	2.8	
13	火	チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ わかめスープ	焼き豚 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 ボンレスハム 豚もも肉 カットわかめ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 はるさめ 米サラダ油 上白糖 ごま	根深ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん 緑豆もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	790	13.0	30.6	3.3	
14	水	麦ごはん 飲用牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	飲用牛乳 (200ml) 刻みのり 豚もも肉 削り節	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 おおむぎ(米粒麦) 三温糖 糸こんにゃく ジャがい も ごま油 上白糖 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん 緑豆もやし こまつな	768	14.3	17.9	2.3	
15	木	中華丼 飲用牛乳 にら玉スープ	豚もも肉 うすら卵水煮 いか むきえび 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 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 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな にら 根深ねぎ	752	17.0	25.6	3.2	
16	金	ひじきごはん 飲用牛乳 鰯の辛子風味フライ かぶと厚揚げのみそ汁	鶏むね肉 油揚げ 厚揚げ 飲用牛乳 (200ml) あじ 鶏卵 あおのり ひじき 赤みそ 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 つきこんにゃく 薄力粉 パン粉 米サラダ油	ごぼう にんじん 干しいたけ にんにく かぶ キャベツ	796	16.7	31.3	3.0	
19	月	揚げパン 飲用牛乳 アスパラサラダ ミネストローネ	きな粉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 粉チーズ	米サラダ油 米粉パン 上白糖 ジャがいも 三温糖 シエルマカロニ	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ	832	14.8	39.5	2.8	
20	火	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の西京みそだれかけ ふきと野菜のきんぴら 豚汁	飲用牛乳 (200ml) さわら 西京みそ 油揚げ 豚もも肉 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) でん粉 薄力粉 上白糖 米サラダ油 こんにゃく ジャがいも	ふき にんじん ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	884	14.4	28.8	2.7	
21	水	みそラーメン 飲用牛乳 手作り揚げぎょうざ くだもの(甘夏)	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 にら あまなつかん	819	15.1	26.8	3.3	
22	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 削り節 鶏むね肉 油揚げ	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 こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ 干しいたけ	853	18.0	29.5	2.8	
23	金	麦ごはん 飲用牛乳 鶏の唐揚げ もやしとキャベツの胡麻和え 呉汁	飲用牛乳 (200ml) 削り節 黄だいず 鶏もも肉 白みそ	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 上白糖 ごま さといも	しょうが にんにく キャベツ 緑豆もやし にんじん だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	857	17.1	27.7	2.5	
24	土	ピーンズドライカレー 飲用牛乳 小松菜サラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 ひよこまめ レンズまめ 飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム 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 薄力粉 三温糖 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん なす こまつな コーン缶 キャベツ レモン果汁 オレンジジュース	845	12.7	25.3	3.0	
26日(月)は振替休業日です!!										
27	火	ガーリックトースト 飲用牛乳 シーザーサラダ 米粉のクラムチャウダー	飲用牛乳 (200ml) 粉チーズ 鶏もも肉 むきあさり 調理用牛乳 クリーム	食パン 有塩バター 米サラダ油 上白糖 ジャがいも 上新粉	にんにく パセリ キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン缶 たまねぎ にんじん	807	13.0	46.4	2.0	
28	水	たけのこご飯 飲用牛乳 厚焼きたまご もずくのすまし汁	油揚げ 刻みのり 豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 削り節 鶏むね肉 もずく 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり 上白糖 米サラダ油 三温糖	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな 根深ねぎ	734	16.9	27.1	2.9	
30	金	中華おこわ 飲用牛乳 トックスープ卵入り 杏仁豆腐(桃のみ)	豚肩肉 黄だいず 鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 調理用牛乳 パールアガー クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり 国産無洗もち米 米サラダ油 上白糖 トック でん粉	しょうが にんじん 干しいたけ さやえんどう こまつな 根深ねぎ 黄桃缶	759	13.1	25.1	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16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B (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	813	15.1	29.0	2.8	361	122	3.6	296	0.51	0.58	37	5.6
基準値	830	エネルギーの 3~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上