

令和3年

10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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	サーモンクリームバスタ (フェトチーネ) 飲用牛乳 かぼちゃのごまサラダ	ベーコン 調理用牛乳 さけ 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉	フェトチーネ (卵なし) オリーブ油 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 すりごま 上白糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 ほうれんそう 日本かぼちゃ こまつな 赤ピーマン	800	20.1	33.2	2.7
5	火	吹き寄せごはん 飲用牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ゆず入りおひたし	鶏むね肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏ひき肉 おかか	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) むき栗 でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖	にんじん しめじ さやいんげん グリーンピース ほうれんそう はくさい ゆず果汁	817	15.5	36.9	2.7
6	水	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 鶏むね肉 赤みそ	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 (乾燥) 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	746	17.7	26.5	2.5

7日は定期テストのため、給食はありません

8	金	カレーライス 飲用牛乳 グリーンサラダ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム	無洗米秋田県産萌えみのり ごま おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 水菜 こまつな	762	13.4	29.1	2.5
11	月	アップルパン 飲用牛乳 小松菜サラダ チキントマトシチュー	飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム 鶏むね肉 いんげんまめ クリーム	国内産小麦粉パン(食パン) 有塩バター グラニュー糖 アーモンド 上白糖 米サラダ油 ジャがいも 三温糖 薄力粉	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 にんにく たまねぎ マッシュルーム水煮 トマト缶 トマトピューレ グリーンピース	833	14.3	34.2	3.5
12	火	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	749	18.1	29.6	2.5
13	水	鮭ときのこのバター醤油ごはん 飲用牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ	秋鮭 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 調理用牛乳 サラダチーズ ツナ缶	無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター ごま 米サラダ油 三温糖 上白糖 オリーブ油	ほんしめじ 葉ねぎ たまねぎ パセリ コーン缶 キャベツ 赤ピーマン こまつな	787	18.7	36.6	2.6
14	木	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 にら みかん	818	15.2	26.8	3.3
15	金	麦ごはん 飲用牛乳 油淋鶏 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 揚げ油 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 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	838	18.1	32.4	2.9
18	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 発芽玄米 でん粉 薄力粉 揚げ油 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	762	19.1	27.6	2.9
19	火	チリビーンズドック 飲用牛乳 小松菜のアーモンドサラダ 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) ツナ缶 ヨーグルト	国内産小麦粉パン(コッペパン) 米サラダ油 三温糖 でん粉 アーモンド 上白糖	にんにく たまねぎ セロリー こまつな トマトピューレー トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	732	16.4	33.1	3.0
20	水	菜飯 飲用牛乳 鶏肉のごま付け焼き 切干大根の含め煮 きのこの卵とじ汁	赤みそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 油揚げ さつま揚げ 削り節 鶏むね肉 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 上白糖 ごま(白・黒) つきこんにゃく でん粉	だいこん (葉・根) しょうが ぶなしめじ 切干しだいこん にんじん さやいんげん なめこ 干しいたけ えのきたけ こまつな 根深ねぎ	743	20.7	25.8	3.3
21	木	ジャンバラヤ 飲用牛乳 バジルドレッシングサラダ 米粉のクラムチャウダー	レンズまめ 鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 あさり水煮 調理牛乳 クリーム	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 ジャがいも 上新粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム水煮 青ピーマン キャベツ さやいんげん パセリ	768	12.9	27.2	2.9
22	金	けんちんうどん 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	759	18.4	33.2	3.8
25	月	フィッシュバーガー 飲用牛乳 小松菜のソテー 黒蜜ババロア	マカジキ 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豆乳 クリーム パールアガー	丸パン 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ 有塩バター 上白糖 黒砂糖	しょうが ごぼう キャベツ ぶなしめじ こまつな コーン缶	794	17.6	40.5	2.9
26	火	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 にら キャベツ たまねぎ 緑豆もやし 干しいたけ 青ピーマン 根深ねぎ	859	16.0	29.7	3.3
27	水	キムタクごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご 変わり煮浸し 蒸し芋のはちみつあん	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 削り節 凍り豆腐 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま油 ごま 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 さつまいも はちみつ 水あめ	刻みたくあん はくさいキムチ にんじん たまねぎ こまつな 干しいたけ レモン果汁	814	15.0	28.0	2.8
28	木	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 コーン缶	736	13.5	29.8	2.6
29	金	麦ごはん 飲用牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 中華風コーンスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 生揚げ ベーコン 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 上白糖 ごま油 でん粉	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 コーン缶 クリームコーン缶 チンゲンサイ	779	16.3	32.5	3.2

※ 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19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	784	16.7	31.2	2.9	404	115	3.4	310	0.48	0.61	40	6.8
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上