令和4年　　1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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
11	火	磯辺チーズ餅　飲用牛乳 きなこ餅　豚汁 くだもの（みかん）	スライスチーズ　焼きのり　きなこ 飲用牛乳（200ml）豚もも肉　木綿豆腐 白みそ　赤みそ	もち　冷凍白玉団子　きび砂糖 米サラダ油　こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　はくさい 根深ねぎ　うんしゅうみかん	751	14.7	22.2	2.5
12	水	ウインナーと野菜のペペロンチーノ 飲用牛乳　かぼちゃのサラダ	ベーコン　ソーセージ（レバー）　刻みのり 飲用牛乳（200ml）　オイルツナ	スパゲティ　米サラダ油　アーモンド 上白糖	にんにく　とうがらし　たまねぎ　キャベツ ブロッコリー　西洋かぼちゃ　きゅうり	756	16.2	38.2	3.0
13	木	麦ごはん　牛乳　小魚のふりかけ 肉豆腐　こんにゃくの酢みそ和え	飲用牛乳（200ml）しらす干し　刻み昆布 おかか　豚もも肉　焼き豆腐　白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり　ごま おおむぎ（米粒麦）　三温糖　米サラダ油 しらたき　上白糖　でん粉　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　根深ねぎ　きょうな 緑豆もやし　こまつな	741	19.2	26.2	2.7
14	金	チキンライス 飲用牛乳 チーズオムレツ グリーンサラダ	鶏もも肉　飲用牛乳（200ml）　鶏ひき肉 鶏卵　調理用牛乳　サラダチーズ 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）　有塩バター 米サラダ油　三温糖　オリーブ油　ごま	トマトジュース　にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム水煮　パセリ グリンピース　きゅうり　キャベツ ブロッコリー　こまつな	854	18.5	36.3	3.2
17	月	あんかけ焼きそば　牛乳 生揚げの中華スープ 桃の豆乳杏仁ゼリー	豚肩肉　むきえび　飲用牛乳（200ml） 鶏もも肉　生揚げ　粉寒天 豆乳（調製豆乳）　クリーム（乳脂肪）	むし中華めん油付き　米サラダ油 三温糖　でん粉　ごま油　上白糖	にんにく　しょうが　にんじん　はくさい たけのこ水煮　たまねぎ　緑豆もやし 干ししいたけ　きくらげ　こまつな　にら 根深ねぎ　黄桃缶	815	17.7	26.4	3.6
18	火	麦ごはん　飲用牛乳 豆腐ハンバーグ（茸あん） スキー汁	飲用牛乳（200ml）　豚ひき肉　鶏ひき肉 木綿豆腐　鶏卵　削り節　まこんぶ 白みそ　赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり　でん粉 おおむぎ（米粒麦）　パン粉　米サラダ油 上白糖　でん粉　つきこんにゃく	切干しだいこん　たまねぎ　ぶなしめじ えのきたけ　しょうが　さやえんどう だいこん　にんじん　根深ねぎ　こまつな	750	17.2	25.3	2.5
19	水	カレーライス 飲用牛乳　ハムサラダ	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　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	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　こまつな　きゅうり　コーン缶	794	12.6	30.3	3.6
20	木	鮭の五目ちらし　飲用牛乳 けんちん汁　オレンジゼリー(人参入り)	凍り豆腐　削り節　さけ　鶏卵　刻みのり 飲用牛乳（200ml）鶏むね肉　油揚げ パールアガー	精米秋田県産萌えみのり　三温糖 上白糖　米サラダ油　こんにゃく　さといも	にんじん　干ししいたけ　むきえだまめ ごぼう　だいこん　こまつな　根深ねぎ オレンジジュース	790	19.7	26.4	3.3
21	金	ピザまん　飲用牛乳 ポトフ　かみかみサラダ	ボンレスハム　ピザチーズ　鶏卵　白みそ 調理用牛乳　飲用牛乳（200ml）　豚もも肉 ソーセージ（レバー）黄だいず	オリーブ油　三温糖　薄力粉　上白糖 ラード　じゃがいも　米サラダ油　ごま ごま油	にんにく　たまねぎ　にんじん　コーン缶 マッシュルーム水煮　トマト缶　セロリー キャベツ　さやいんげん	763	17.2	38.7	3.9
24	月	ひじきごはん　飲用牛乳 厚焼きたまご　青菜の味噌汁	鶏むね肉　油揚げ　芽ひじき　削り節 飲用牛乳（200ml）豚ひき肉　鶏卵 カットわかめ　木綿豆腐　白みそ　赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり　三温糖 おおむぎ（米粒麦）　米サラダ油 つきこんにゃく　じゃがいも	ごぼう　にんじん　干ししいたけ たまねぎ　こまつな	745	18.0	31.9	3.1
25	火	あしたばパン　飲用牛乳 いわしとトマトソースの重ね焼き かぼちゃのスープ	飲用牛乳（200ml）　いわし　粉チーズ 鶏もも肉　調理用牛乳　クリーム（乳脂肪）	あしたばパン　オリーブ油　パン粉 米サラダ油　米粉　有塩バター	レモン果汁　にんにく　たまねぎ トマト缶パセリ　ブロッコリー　にんじん かぼちゃペースト	741	19.6	36.0	2.9
26	水	あぶたま丼　飲用牛乳 さつま汁	豚もも肉　油揚げ　鶏卵 飲用牛乳（200ml）　鶏むね肉　削り節 白みそ　赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり　上白糖 おおむぎ（米粒麦）　さつまいも こんにゃく	干ししいたけ　にんじん　たまねぎ こまつな　ごぼう　だいこん　根深ねぎ	778	19.3	25.9	2.7
27	木	麦ごはん　飲用牛乳　豚の角煮 変わり煮浸し	飲用牛乳（200ml） 豚肩ロース肉　凍り豆腐 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり　三温糖 おおむぎ（米粒麦）　上白糖　水あめ つきこんにゃく	根深ねぎ　しょうが　こまつな　にんじん 干ししいたけ	846	17.1	34.8	2.6
28	金	キャロットピラフ　飲用牛乳 きのこポットパイ	ソーセージ（レバー）鶏むね肉 飲用牛乳（200ml）　ベーコン 調理用牛乳　クリーム（乳脂肪）	無洗米秋田県産萌えみのり　上新粉 おおむぎ（米粒麦）　有塩バター 米サラダ油　じゃがいも　パイ皮	にんじん　たまねぎ　こまつな　セロリー コーン缶　パセリ　ほうれんそう マッシュルーム水煮	826	12.9	38.0	3.2
31	月	麦ごはん　飲用牛乳 いかと里芋の煮物 白菜と竹輪のゴマ和え	飲用牛乳（200ml）　いか　生揚げ 焼き竹輪　白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり　三温糖 おおむぎ（米粒麦）米サラダ油　さといも すりごま	干ししいたけ　にんじん　だいこん さやいんげん　はくさい	752	19.0	23.6	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15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	780	17.2	30.8	3.0	413	114	3.6	414	0.37	0.54	20	7.3
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