

令和4年

5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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	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 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 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 トックスライ 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 黄桃缶詰	723	13.9	26.0	3.0			
6金	きつねうどん 飲用牛乳 チーズ入り竹輪の二色揚げ ごま和え	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 焼き竹輪 短冊チーズ あおのり	冷凍うどん 薄力粉 黒ごま 米サラダ油 三温糖 すりごま ねりごま	干しいたけ にんじん 根深ねぎ こまつな 緑豆もやし	826	18.0	37.3	3.4			
9月	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ハニーサラダ ポパイスープ	レンズ豆 鶏もも肉 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) 有塩バター ジャがいも 米サラダ油 はちみつ 緑豆はるさめ	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 きゅうり キャベツ ほうれんそう	758	14.8	28.0	2.9			
10火	麦ごはん 飲用牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 わかめの酢みそ和え	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 凍り豆腐 カットわかめ 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 さといも 三温糖 こんにゃく 上白糖 ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ さやえんどう 緑豆もやし こまつな	734	16.8	25.7	2.6			
11水	あしたばパン 飲用牛乳 ポテトミートグラタン アスパラサラダ	飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 豚ひき肉 調理用牛乳 ピザチーズ	あしたばパン ジャがいも 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン缶	776	16.1	39.0	3.4			
12木	山菜ごはん 飲用牛乳 ジャがいものそぼろ煮 むらこも汁	豚もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 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 三温糖 ジャがいも でん粉	ぜんまい水煮 新たけのご水煮 にんじん さやえんどう 根みつば しょうが たまねぎ いんげん 干しいたけ 根深ねぎ	790	18.3	26.5	3.4			
13金	ジャージャー麺 飲用牛乳 春巻き くだもの(メロン)	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml)	むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 国産はるさめ 春巻きの皮	にんにく しょうが にんじん きゅうり たけのご水煮 たまねぎ 根深ねぎ いら メロン 干しいたけ 緑豆もやし たけのご水煮	859	17.0	30.0	3.1			
16月	五穀ごはん 飲用牛乳 鯖のゆずみそ焼き 鶏だんごの味噌汁	飲用牛乳 (200ml) さわら 削り節 白みそ 赤みそ 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おしむぎ きび(精白粒) あわ 黒米 上白糖 米サラダ油 でん粉	しょうが ゆず果汁 ほんしめじ 万能ねぎ 根深ねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな	761	21.1	28.4	2.4			
17火	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 ジャがいもスープ(卵入り)	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 赤みそ 生揚げ 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 ごま油 でん粉 新じゃがいも	しょうが 干しいたけ にんじん たけのご水煮 にんにく 根深ねぎ キャベツ 青ピーマン こまつな	768	18.6	28.6	3.3			
18水	えびピラフ 飲用牛乳 ひじきサラダ サイダーゼリー	鶏卵 むきえび 飲用牛乳 (200ml) オイルツナ缶 芽ひじき パールアガー	無洗米秋田県産萌えみのり 有塩バター 米サラダ油 ごま ごま油 三温糖 上白糖 炭酸飲料(サイダー)	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶 みかん缶 りんご缶	750	12.4	31.0	2.6			
19木	鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 かぶのみそ汁	鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 生揚げ カットわかめ 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 米サラダ油 三温糖	しょうが 根深ねぎ ごぼう かぶ こまつな ぶなしめじ	829	16.8	28.0	2.8			
20金	セルフフィッシュバーガー 飲用牛乳 野菜のアーモンド和え	かつお 飲用牛乳 (200ml)	丸パン 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ アーモンド	しょうが ごぼう キャベツ こまつな にんじん	806	18.5	41.9	2.8			
23月	鶏五目ごはん 飲用牛乳 みそポテト 呉汁	鶏ひき肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 赤みそ 黄だいず 鶏もも肉 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 ジャがいも 薄力粉 さといも こんにゃく	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん 根深ねぎ	808	13.7	28.5	3.0			
24火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 ナムル いら玉スープ	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳 (200ml) ハム 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 上白糖 ごま油 でん粉 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのご水煮 根深ねぎ いら 大豆もやし きゅうり	834	19.1	33.6	4.2			
25水	チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 ごまじゃこサラダ	鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ	無洗米秋田県産萌えみのり 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 三温糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし おかひじき キャベツ こまつな	837	13.9	27.1	3.0			
26木	甘辛チキンとアスパラの Pasta 飲用牛乳 コーンサラダ	ベーコン 鶏もも肉 刻みのり 飲用牛乳 (200ml)	スパゲティ半分 でん粉 米サラダ油 上白糖	にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ アスパラガス しょうが コーン缶 こまつな	774	16.1	36.3	2.9			
27金	麦ごはん 飲用牛乳 みそかつ キャベツと胡瓜の浅漬け けの汁(青森)	飲用牛乳 (200ml) 豚肩ロース肉 八丁味噌 赤みそ 油揚げ 凍り豆腐 白みそ	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 三温糖 ごま こんにゃく	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん ぜんまい水煮 根深ねぎ	878	15.4	33.2	3.0			
28土	▶ 運動会 ▶										
31火	高菜チャーハン 飲用牛乳 手作り揚げぎょうざ フルーツヨーグルト	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 ヨーグルト(全脂無糖)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 米サラダ油 ごま ぎょうざの皮 上白糖	根深ねぎ たかな漬 キャベツ にんにく いら 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	851	14.5	34.5	2.4			

※ 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18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	798	16.4	31.4	3.0	384	122	3.3	226	0.33	0.43	14	7.8