

令和4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		1311*	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜							(kcal)	(%)	(%)	(g)
3	月	鮭ときのこのバター醤油ライス 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 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	760	17.8	36.1	2.4		
4	火	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 海藻サラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 豆腐 海藻ミックス	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 ごま油 でん粉 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ はくさい たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ だいこん	748	16.2	27.2	2.7		
5	水	アップルパン 飲用牛乳 にんじんドレッシング*サラダ チキントマトシチュー	飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 いんげんまめ クリーム	食パン バター グラニュー糖 アーモンド 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 三温糖 薄力粉	りんご缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 マッシュルーム水煮缶 トマトピューレ グリーンピース	772	13.8	36.7	3.6		
6	木	ゆかりご飯 飲用牛乳 鶏肉のごま付け焼き おろし和え いもっこ汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 豚もも肉 豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 黒ごま ごま 三温糖 さといも こんにゃく	しょうが 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 ごぼう ねぎ	746	19.7	22.9	3.2		
7	金	2色そばろ丼 飲用牛乳 具だくさん味噌汁 いがぐりポテト	鶏ひき肉 だいず 鶏卵 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 豆腐 白みそ 赤みそ クリーム	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 じゃがいも こんにゃく さつまいも バター 薄力粉 そうめん	しょうが ぶなしめじ だいこん にんじん ねぎ こまつな	843	15.1	28.0	2.8		
11	火	ビーンズドライカレー 飲用牛乳 レモンマスタードサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚ひき肉 ひよこまめ レンズまめ 飲用牛乳 (200ml) ハム ヨーグルト	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 薄力粉 三温糖 上白糖 ブルーベリージャム	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	798	13.8	27.6	3.1		
12	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) 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	740	17.7	26.6	2.4		
13	木	みそラーメン 飲用牛乳 手作り揚げぎょうざ	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 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 ねぎ にんにく しょうが なら	742	16.2	32.3	3.3		
14	金	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 わかめと春雨のスープ くだもの (ぶどう)	豚ひき肉 だいず 八丁味噌 豆腐 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 わかめ	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 はるさめ ごま	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら えのきたけ ぶどう	786	17.1	29.1	2.9		
17	月	キムタクごはん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 野菜のごま酢和え さつまい	飲用牛乳 (200ml) 削り節 豆腐 鶏卵 鶏むね肉 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 上白糖 すりごま さつまいも こんにゃく	刻みたくあん キムチ にんじん ねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし こまつな ごぼう だいこん	742	16.3	25.5	3.6		
18	火	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ オレンジゼリー	豚肩肉 えび いか 飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 わかめ 豆腐 アガー	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 ごま 上白糖	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 ねぎ だいこん えのきたけ オレンジジュース	755	16.2	20.9	2.8		
19	水	きびご飯 飲用牛乳 鱈のゆずみそ焼き おひたし 呉汁	飲用牛乳 (200ml) さわら 白みそ おかか だいず 鶏もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり きび 上白糖 じゃがいも	ゆず こまつな キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	750	20.2	23.2	2.8		
20	木	麦ごはん 飲用牛乳 鶏の唐揚げ 辛し和え 豚汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 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 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく こまつな キャベツ 緑豆もやし ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	755	17.2	27.7	2.5		
21	金	セルフフィッシュバーガー 飲用牛乳 ミネストローネ くだもの (みかん)	かじき 飲用牛乳 (200ml) ベーコン	丸パン 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも シエルマカロニ	しょうが ごぼう キャベツ にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ みかん	771	18.2	38.2	3.0		
24	月	韓国風焼き肉丼 飲用牛乳 チョレギサラダ風 ニラ玉スープ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) わかめ 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) 上白糖 ごま ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん なら キャベツ たまねぎ 緑豆もやし ねぎ	769	17.1	28.6	3.4		
25	火	さつまいもごはん 飲用牛乳 焼きししゃも のり和え 鶏だんごの味噌汁	刻み昆布 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) ししゃも 刻みのり 削り節 白みそ 鶏ひき肉 豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) さつまいも ごま 上白糖 ごま油 でん粉	ぶなしめじ にんじん ほうれんそう 緑豆もやし えのきたけ しょうが ねぎ はくさい 干しいたけ こまつな	737	19.8	29.2	3.7		
26	水	えびピラフ 飲用牛乳 ひじきサラダ コーンチャウダー	えび 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶 芽ひじき ベーコン 調理用牛乳 クリーム	無洗米秋田県産萌えみのり バター 米サラダ油 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも 薄力粉	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 クリームコーン缶	752	11.7	34.2	3.2		
27	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 油揚げ 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) パン粉 三温糖 ごま でん粉 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ にんじん	740	16.6	25.3	2.8		
28	金	カレーライス 飲用牛乳 グリーンサラダ カルピスゼリー	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ハム 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 バター じゃがいも 薄力粉 ごま オリーブ油 三温糖 カルピス グラニュー糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな みかん缶	802	10.7	28.6	3.0		
31	月	スパゲティミートビーンズ 飲用牛乳 コーンサラダ パンプキンチーズケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 だいず 飲用牛乳 (200ml) クリーム クリームチーズ	スパゲティーフ オリーブ油 米サラダ油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム水煮缶 キャベツ トマトピューレ コーン缶 こまつな レモン かぼちゃペースト	853	14.2	40.0	2.6		

※ 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20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	768	16.2	29.5	3.0	369	126	3.0	227	0.33	0.42	16	6.9