

令和4年

12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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	麦ごはん 飲用牛乳 鰯フライ 梅おかか和え 豚汁	飲用牛乳 (200ml)	鰯 おかか 豚バラ肉 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) 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 米サラダ油 こんにやく じゃがいも	緑豆もやし こまつな にんじん ねり梅 ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	761	16.5	28.6	2.6		
2 金	高菜チャーハン 飲用牛乳 たけのこスープ 真珠団子	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐 豚ひき肉	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 でん粉 もち米	根深ねぎ たかな漬 にんじん たけのこ 干しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	798	17.7	31.5	3.7			
5 月	練馬スバゲティ 飲用牛乳 ごまじゃこサラダ ミルクゼリー苺ソース	ツナ缶 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 調理用牛乳 アガー クリーム	スバゲティ-half 米サラダ油 上白糖 三温糖 ごま オリーブ油	だいこん 緑豆もやし キャベツ にんじん こまつな いちご レモン果汁	762	17.2	29.1	2.9			
6 火	麦ごはん 飲用牛乳 わかさぎの南蛮漬け おひたし 肉じゃが	飲用牛乳 (200ml) わかさぎ 削り節 豚バラ肉 豚もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 米サラダ油 三温糖 糸こんにやく じゃがいも	根深ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	768	15.9	25.4	3.0			
7 水	カレーライス 飲用牛乳 大根のツナサラダ りんご	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶	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 三温糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり りんご	790	12.3	30.1	3.2			
8 木	発芽玄米ごはん 飲用牛乳 千草焼き 白菜と竹輪のゴマ和え さつま汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 木綿豆腐 焼き竹輪 白みそ 鶏もも肉 油揚げ 削り節 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 発芽玄米 米サラダ油 上白糖 三温糖 すりごま ねりごま さつまいも	にんじん たけのこ きょうな はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	765	16.9	27.8	2.9			
9 金	はちみつレモントースト 飲用牛乳 小松菜とコーンのソテー ブロッコリーのクリーム煮	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳 クリーム	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	レモン果汁 しめじ こまつな コーン缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮缶 ブロッコリー	787	14.4	39.6	2.3			
12 月	麦ごはん 飲用牛乳 酢豚 卵とカマのスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 わかめ 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) でん粉 じゃがいも 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ 根深ねぎ はくさい	772	14.7	29.0	3.2			
13 火	鶏五目おこわ 飲用牛乳 鯖の文化干し いわしのつみれ汁 みかん	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) さば文化干し まこんぶ いわしのすり身 すけとうだらのすり身 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり もち米 米サラダ油 上白糖 むき栗 でん粉	ごぼう にんじん しょうが だいこん はくさい 根深ねぎ こまつな みかん	779	18.3	32.8	3.0			
14 水	ハッシュドポーク 飲用牛乳 コーンサラダ サイダーゼリー	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 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) 米サラダ油 薄力粉 ざらめ糖 上白糖 サイダー	たまねぎ にんにく トマトピューレ マッシュルーム水煮缶 トマト缶 キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな にんじん みかん缶 りんご缶	834	12.9	28.2	3.5			
15 木	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 米サラダ油 こんにやく 薄力粉 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	751	17.5	34.0	3.8			
16 金	ジャンバラヤ 飲用牛乳 サウピカンサラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ソーセージ 飲用牛乳 (200ml) 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 上白糖 じゃがいも	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缶 キャベツ 青ピーマン こまつな 桃缶 みかん缶 パイン缶	784	11.3	28.0	2.6			
19 月	ブルコギ丼 飲用牛乳 和風ワントンスープ 紅まどんな	豚バラ肉 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 削り節	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 ウェーブワントン	たまねぎ にんじん 緑豆もやし しょうが にんにく たら 根深ねぎ ほうれんそう 紅まどんな	782	15.8	25.7	3.1			
20 火	きんぴらご飯 飲用牛乳 鰯の照り焼き なめこの味噌汁 こんにやくの酢みそ和え	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鰯 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 おおむぎ(米粒麦) ごま油 三温糖 ごま でん粉 こんにやく 米サラダ油 上白糖	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しょうが 緑豆もやし こまつな なめこ 根深ねぎ	789	19.1	31.1	3.7			
21 水	チキンライス 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜スープ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン クリーム 鶏卵 粉チーズ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) バター 米サラダ油 じゃがいも	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缶 しょうが グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	810	15.2	36.0	4.7			
22 木	麦ごはん 飲用牛乳 ゆず味噌かつ かぼちゃの甘煮 きゃべつと玉ねぎの味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 豚肩ロース 八丁味噌 赤みそ 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) 薄力粉 乾燥パン粉 パン粉 米サラダ油 三温糖 ごま	ゆず かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん	826	13.7	31.3	2.6			
23 金	チョコチップパン 飲用牛乳 セレクト【唐揚げ or ハンバーグ】 メリクリサラダ コーンスープ	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 調理用牛乳 クリーム 牛ひき肉 豚ひき肉	チョコチップパン はちみつ 上白糖 米サラダ油 オリーブ油 三温糖 パン粉	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ コーン缶 たまねぎ クリームコーン缶	808	16.8	39.8	4.4			

※ 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17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	785	15.7	31.5	3.3	374	106	3.0	258	0.36	0.45	21	7.4