

令和5年

2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)
1	水		キムチチャーハン 飲用牛乳 豆腐のうま煮 くだもの(デコボン)	豚バラ肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 押し豆腐	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 三温糖 でん粉	にんにく しょうが にんじん たけのご水煮 にら キムチ 根深ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ 干しいたけ デコボン	800	15.9	33.8	3.9
2	木		麦ごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご ごま和え 吉野汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵 削り節 鶏もも肉 焼き竹輪 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 三温糖 すりごま 練りごま でん粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 緑豆もやし こまつな だいこん 根深ねぎ	757	18.4	29.7	2.7
3	金		鰯の蒲焼き丼 飲用牛乳 大豆の甘煮 もずくの味噌汁	いわし(開き) 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 削り節 油揚げ もずく 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	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 ごま	しょうが にんじん こまつな 根深ねぎ	852	16.8	29.3	2.8
6	月		スタミナ丼 飲用牛乳 春雨スープ ★オレンジゼリー	豚もも肉 飲用牛乳(200ml) 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 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 国産はるさめ 上白糖	にんじん たまねぎ キムチ 根深ねぎ にら はくさい しょうが たけのご水煮 にんにく チンゲンサイ オレンジジュース	793	16.8	24.9	3.4
7	火		★揚げパン 飲用牛乳 オニオンドレサラダ 米粉の冬野菜シチュー	きな粉 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 調理用牛乳 クリーム	米粉パン きび砂糖 上白糖 米サラダ油 上新粉	キャベツ コーン缶 こまつな 赤ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい マッシュルーム水煮缶 ブロッコリー	754	19.0	41.7	3.0
8	水		麦ごはん 飲用牛乳 鰻の辛子風味フライ 菜の花のおひたし かきたま汁	飲用牛乳(200ml) 鰻 あおのり 油揚げ おかか 削り節 鶏もも肉 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) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 でん粉	にんにく こまつな はくさい 菜の花 にんじん 根深ねぎ	772	19.9	30.4	2.4
9	木		ドライカレー 飲用牛乳 ビーンズサラダ ★くだもの(いちご)	豚ひき肉 牛ひき肉 飲用牛乳(200ml) ひよこまめ 金時豆 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 三温糖 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン缶 いちご	782	15.0	29.7	3.1
10	金		五目チャーハン 飲用牛乳 海鮮春巻き(えびほたて入り) 中華スープ	焼き豚 なたと 鶏卵 飲用牛乳(200ml) むきえび ほたてがいか水炊き 鶏ひき肉 豚バラ肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) ごま油 春巻きの皮 国産はるさめ 米サラダ油	にんにく しょうが 根深ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ はくさい こまつな	763	15.5	35.9	3.9
13	月		麦ごはん 飲用牛乳 豚肉と小松菜のピリ辛炒め トックスープ(卵なし)	飲用牛乳(200ml) 豚バラ肉 豚肩肉 生揚げ 鶏むね肉	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 トックスライス	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 はくさい 根深ねぎ	832	17.4	31.3	2.9
14	火		スパゲティミートビーンズ 飲用牛乳 コーンサラダ 豆乳ココアプリン	豚ひき肉 牛ひき肉 黄だいず 飲用牛乳(200ml) アガー 豆乳 クリーム	スパゲティ-half 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 コーン缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり こまつな	838	15.2	35.3	2.6
15	水		麦ごはん 飲用牛乳 ★鶏の唐揚げ にんじんしりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 ツナ缶 カットわかめ 油揚げ 白味噌 赤味噌	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	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	759	16.8	31.8	2.5
16	木		麻婆豆腐丼 飲用牛乳 粟米湯(スミ-タウ) くだもの(いちご)	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 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) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	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 にら クリームコーン缶 チンゲンサイ いちご	772	17.7	30.1	3.0
17	金		麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し ★豚汁 キャベツの甘味噌かけ	飲用牛乳(200ml) さば文化干し 白味噌 豚バラ肉 豚もも肉 木綿豆腐 赤味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 三温糖 ごま油 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ	814	15.5	39.1	2.6
20	月		麦ごはん 飲用牛乳 取りに行つて勝つ(チキンカツ) 茹でキャベツ 大根とじゃが芋の味噌汁 いよかん(いい予感)	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 油揚げ カットわかめ 白味噌 赤味噌	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 生パン粉 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ いよかん	775	15.7	27.2	2.3
21	火		パインパン 飲用牛乳 マカロニグラタン イタリアンスープ	飲用牛乳(200ml) 調理用牛乳 鶏もも肉 クリーム パルメザンチーズ ベーコン 鶏むね肉 鶏卵	パインパン 薄力粉 有塩バター 米サラダ油 マカロニ パン粉	にんじん たまねぎ パセリ コーン缶 マッシュルーム水煮缶 ほうれんそう	819	17.1	41.4	3.1
22	水		ゆかりご飯 飲用牛乳 いかのねぎ味噌焼き のり和え すまし汁	飲用牛乳(200ml) あかいか 白味噌 刻みのり 削り節 鶏もも肉 木綿豆腐	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 こんにゃく 焼きふ	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん ほうれんそう 緑豆もやし えのきたけ だいこん みつば	754	20.1	19.1	3.8
24	金		みぞれうどん 飲用牛乳 とり天 もやしのごまだれサラダ	豚バラ肉 豚もも肉 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 白味噌	冷凍うどん 薄力粉 ごま 上白糖 米サラダ油 ごま油	根深ねぎ だいこん こまつな しょうが にんにく 緑豆もやし にんじん	769	19.1	37.7	3.5
27	月		麦ごはん 飲用牛乳 キャベツバーグ 野菜のおかか和え 大根の味噌汁	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ(米粒麦) 生パン粉 三温糖 エッグフリーマヨネーズ(卵不使用) でん粉 上白糖 ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな だいこん 根深ねぎ	761	16.2	31.5	3.2
28	火		ハヤシライス 飲用牛乳 マスタードサラダ ★フルーツポンチ	牛肩肉 豚肩肉 クリーム 飲用牛乳(200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 薄力粉 有塩バター ざらめ糖 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ にんじん マッシュルーム水煮缶 ぶなしめじ きゅうり 緑豆もやし キャベツ コーン缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	861	10.6	30.7	3.0

※ 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

※ 2月、3月は3年生のリクエストメニューを取り入れています。★の印のあるメニューがリクエストです。

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	791	16.7	32.2	3.0	358	117	3.1	249	0.36	0.45	18	5.7