令和5年　9月献立表

開進第四中学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	きのこのハヤシライス　牛乳 バジルドレッシングサラダ　梨	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマトピューレ キャベツ さやいんげん コーン なし	780	10.8	30.6	2.6
2	土	鶏ねぎゴボウ丼　牛乳 青菜と厚揚げのみそ汁	とり肉 牛乳 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖	生姜 ねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ 小松菜	821	15.8	27.1	2.7
5	火	ぶどうパン　牛乳 ツナとポテトのグラタン イタリアンスープ	牛乳 ベーコン まぐろ缶 クリーム パルメザンチーズ とり肉 卵	ぶどうパン じゃが芋 米油 小麦粉 バター パン粉 片栗粉	たまねぎ パセリ粉 にんじん コーン ほうれん草	790	16.3	37.5	3.7
6	水	**修学旅行メニュー　☆京都☆** 麦ごはん　牛乳　魚の西京焼き 水菜と油揚げの煮びたし 京風すまし汁　抹茶ミルクゼリー 	牛乳 シルバー みそ 油揚げ とり肉 豆腐 湯葉 アガー	米 大麦 砂糖 焼きふ 甘納豆	水菜 にんじん 大根 ねぎ 小松菜	758	18.0	24.8	2.8
7	木	麻婆豆腐丼　牛乳 海鮮春巻き　冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 えび ほたて 鶏ひき肉	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 春雨	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら みかん	875	17.2	31.0	2.8
8	金	**重陽の節句** こぎつねずし　牛乳 **菊花**しゅうまい　けんちん汁 	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 卵 とり肉	米 大麦 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋	干ししいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 生姜 たまねぎ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	768	16.2	31.6	3.5
11	月	きんぴらご飯　牛乳 ししゃものねぎソースかけ わかめと大根の味噌汁	豚肉 牛乳 ししゃも 厚揚げ わかめ みそ	米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ 生姜 にんにく 大根	715	15.8	33.1	3.6
12	火	キムチチャーハン　牛乳 豚バラ大根のみそ炒め煮 きゅうりのピリ辛漬け	豚肉 卵 牛乳 みそ	米 ごま油 米油 砂糖 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) ねぎ にら チンゲンサイ 生姜 干ししいたけ 大根 きゅうり	764	14.9	36.4	3.6
13	水	五目うどん　牛乳 チーズ入りいももち　土佐漬け	豚肉 油揚げ なると 牛乳 チーズ かつお節	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉 米油 ごま油 白ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり レモン	730	18.5	29.8	3.1
14	木	麦ごはん　牛乳　鯖の文化干し なす味噌　かきたま汁	牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	なす ピーマン たまねぎ しそ ねぎ 小松菜	748	15.3	39.7	2.6
15	金	**連合陸上応援メニュー** **アスリートカレー**　牛乳 マスタードサラダ	とり肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	米 米油 じゃが芋 はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり もやし ブロッコリー コーン	774	15.6	27.0	2.8
19	火	キャロットピラフ　牛乳 鮭フライ　ビーンズトマトスープ	とり肉 牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 いんげん豆 大豆	米 大麦 バター 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ セロリー コーン パセリ にんにく トマト缶	793	20.1	31.1	3.1
20	水	青椒肉絲丼　牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉 米油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン コーン チンゲンサイ	747	17.1	26.6	3.3
21	木	ごまきなこトースト　牛乳 ツナドレサラダ 米粉の秋野菜シチュー	きな粉 牛乳 まぐろ缶 とり肉 クリーム	食パン バター きび砂糖 グラニュー糖 白すりごま 白ごま 米油 ごま油 砂糖 さつま芋 上新粉	もやし コーン 小松菜 たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ブロッコリー	722	15.9	37.9	2.7
22	金	麦ごはん　牛乳 いかと大豆のカリントウ揚げ きのこのすまし汁 カルピスゼリー	牛乳 いか　大豆 豆腐 寒天	米 大麦 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 白ごま カルピス グラニュー糖	生姜 干ししいたけ しめじ えのきたけ にんじん 葉ねぎ みかん缶	747	13.5	25.1	2.3
25	月	麦ごはん　牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 じゃこと水菜レモン和え	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	大根 生姜 たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ きゅうり 水菜 もやし レモン	702	16.0	30.0	1.9
26	火	桜エビと小松菜の混ぜご飯 牛乳　鶏の唐揚げ こんにゃくの酢みそ和え　ぶどう	桜えび かつお節 牛乳 とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 小麦粉 米油 こんにゃく	小松菜 生姜 にんにく もやし にんじん ぶどう	734	16.0	29.1	2.1
27	水	コーンピラフ　牛乳 枝豆とホタテのキッシュ キャベツスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 貝柱 卵 パルメザンチーズ クリーム	米 大麦 バター 米油	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ エリンギ 枝豆 セロリー キャベツ	734	17.6	32.2	4.0
28	木	**定期テスト応援メニュー** ～大豆（※）パワーでサポート～ 五目あんかけ焼きそば　牛乳 青のり**ビーンズ**ポテト	豚肉 うずら卵 いか　えび 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ	752	18.4	29.6	3.2
29	金	**十五夜** ひじきと舞茸のごはん　牛乳 和風肉団子スープ　**月見団子** 	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 削り節 豚ひき肉 高野豆腐 みそ 豆腐 きな粉	米 米油 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく 白玉団子 黒砂糖	にんじん まいたけ みつば 大根 生姜 ねぎ 白菜	749	17.2	28.2	2.8

※　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

※　大豆だけを食べても脳の働きが高まるわけではありません。「○○ばかり」と偏った食事ではなく主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

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	760	16.3	30.9	3.0	371	112	2.9	218	0.32	0.42	13	6.1