令和5年　10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)
2	月	里芋とチキンのカレー　飲用牛乳 グリーンサラダ	鶏もも レンズ豆 みそ 牛乳	米 大麦 米油 はちみつ バター 小麦粉 ざらめ 里芋 オリーブ油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン りんご きゅうり キャベツ 小松菜	816	13.0	30.3	2.4
3	火	ゆかりご飯　飲用牛乳 鶏肉のごま付け焼き キャベツの甘味噌かけ　いもっこ汁	牛乳 とり肉 みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 米油 黒ごま 白ごま 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	763	19.6	28.0	3.0
4	水	アップルパン　飲用牛乳 にんじんドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚ひき肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	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 セロリー にんにく マッシュルーム	787	13.4	39.2	3.0
5	木	キムタクごはん　飲用牛乳 ぎせい豆腐　野菜のごま酢和え 高野豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐 卵 油揚げ 高野豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 白ごま 砂糖 米油 白すりごま	たくあん キムチ(ｱﾙｷﾞｰ27品不使用) にんじん 干ししいたけ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	705	16.5	30.4	3.7
6	金	秋刀魚ごはん　飲用牛乳 くるみ和え　吉野汁	さんま 牛乳 とり肉 竹輪 豆腐	米 大麦 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 白ごま くるみ でん粉	生姜 葉ねぎ 小松菜 にんじん もやし キャベツ 大根 干ししいたけ ねぎ	731	15.0	33.2	2.2
10	火	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	鮭 牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ まぐろ缶	米 オリーブ油 バター 白ごま 米油 砂糖	しめじ 葉ねぎ たまねぎ パセリ コーン キャベツ 赤ピーマン 小松菜	760	17.8	36.0	2.4
11	水	中華丼　飲用牛乳 わかめスープ　りんご	豚肉 えび いか　牛乳 わかめ 豆腐	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし 白菜 小松菜 ねぎ 大根 えのきたけ りんご	730	16.5	21.7	2.7
12	木	麦ごはん　飲用牛乳 アジの香味焼き おろし和え　さつま汁	牛乳 あじ とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん しめじ 大根 ごぼう	700	18.9	20.2	2.7
13	金	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳　ナムル 甘納豆の蒸しパン	豚肉 なると 豆乳 牛乳	中華めん ごま油 砂糖 白ごま 小麦粉 きび砂糖 米油 甘納豆	生姜 にんじん たけのこ きくらげ キャベツ もやし コーン チンゲンサイ 小松菜 にんにく	774	14.7	29.8	3.4
16	月	きびご飯　飲用牛乳 鮭の黄金焼き　おひたし　豚汁	牛乳 鮭 チーズ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 きび マヨネーズ（エッグフリー） 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	744	19.8	27.3	2.4
17	火	チキンライス　飲用牛乳 ひじきサラダ　コーンチャウダー	とり肉 牛乳 まぐろ缶 ひじき ベーコン クリーム	米 大麦 オリーブ油 米油 バター 白ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	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 グリンピース もやし 小松菜 きゅうり コーン パセリ	799	11.7	34.8	3.4
18	水	麦ごはん　飲用牛乳　四川豆腐 海藻サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 海藻	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 白菜 チンゲンサイ きゅうり 大根	749	16.2	27.2	2.7
19	木	フィッシュバーガー 飲用牛乳　粉ふき芋 野菜のレモンマスタードサラダ	かじき 牛乳	丸パン 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ（エッグフリー） じゃが芋	生姜 ごぼう キャベツ パセリ粉 小松菜 コーン にんじん レモン	705	19.4	37.0	3.0
20	金	麦ごはん　飲用牛乳 豆腐入りハンバーグ(しめじソース) ブロッコリーのおかか和え　呉汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 かつお節 大豆 とり肉 みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん 大根 ねぎ	793	19.0	27.4	3.2
21	土	合唱コンクール えびピラフ　飲用牛乳 **グラーシュ** はちみつ入りミルクゼリー	えび 牛乳 豚肉 アガー	米 米油 バター じゃが芋 はちみつ	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ にんにく セロリー 赤ピーマン トマト缶 ブロッコリー	744	15.8	30.5	2.7
23	月	振替休日							
24	火	あぶたま丼　飲用牛乳 具だくさん味噌汁　みかん	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	干ししいたけ にんじん たまねぎ 葉ねぎ しめじ 大根 ねぎ 小松菜 みかん	784	17.4	26.1	2.7
25	水	さつま芋ごはん　飲用牛乳 ししゃものごま衣揚げ のり和え　けんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり のり 削り節 とり肉 油揚げ	米 もち米 さつま芋 白ごま 米油 小麦粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋	生姜 ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ 干ししいたけ	759	16.2	31.9	3.4
26	木	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	豚肉 牛乳 わかめ とり肉 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん にら キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	762	17.1	28.2	3.3
27	金	十三夜（豆名月） 鶏五目おこわ（**栗**入り） 飲用牛乳　**お月見コロッケ** ミニトマト　味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 うずら卵 わかめ みそ	米 もち米 米油 砂糖 栗 じゃが芋 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ ミニトマト キャベツ	764	14.2	32.3	3.0
30	月	麦ごはん　飲用牛乳　家常豆腐 もやしと青菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜	718	17.3	29.5	2.9
31	火	ハロウィン 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 レンズ豆 鶏ひき肉 チーズ 大豆 牛乳 クリーム クリームチーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜 レモン かぼちゃ	838	14.7	38.1	2.7

※　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21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	758	16.3	30.5	2.9	376	121	3.0	251	0.34	0.42	18	7.2