令和5年　11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	水	わかめご飯　飲用牛乳　おでん れんこんきんぴら	わかめご飯の素 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ 厚揚げ つみれ うずら卵 豚肉	米 大麦 白ごま こんにゃく 砂糖 ちくわぶ じゃが芋 米油 しらたき ごま油	大根 にんじん れんこん 干ししいたけ さやいんげん	715	14.9	23.2	3.1
2	木	チャーハン　飲用牛乳 魚とチーズの包み揚げ わかめスープ（えのき）	焼き豚 なると 卵 牛乳 のり かじき チーズ とり肉 わかめ 豆腐	米 大麦 ごま油 米油 春巻きの皮 小麦粉 油 白ごま	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ にんじん えのきたけ	742	18.9	34.2	3.5
6	月	麦ごはん　飲用牛乳 カマスの塩焼き　ごぼうの揚げ煮 せんべい汁	牛乳 かます とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 南部せんべい こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ せり えのきたけ	715	18.7	22.5	2.6
7	火	麦ごはん　飲用牛乳　豆腐のうま煮 卵入りトックスープ	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 トック	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ きくらげ チンゲンサイ 小松菜 ねぎ	746	16.1	22.6	2.9
8	水	**ねり丸キャベツ** あしたばパン　東京牛乳 **キャベツたっぷりミートローフ** **根菜チップサラダ** フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ヨーグルト	あしたばパン パン粉 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 油 はちみつ 米油 砂糖	コーン たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん きゅうり にんじん 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	794	15.8	38.3	2.8
9	木	麦ごはん　飲用牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き 刻み昆布の炒め煮　むらくも汁	牛乳 とり肉 みそ 刻み昆布 さつま揚げ 高野豆腐 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん 干ししいたけ 小松菜	754	18.1	28.3	3.0
10	金	カレーライス　飲用牛乳 オニオンドレサラダ　柿	豚肉 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー 赤ピーマン 柿	864	10.8	30.5	3.1
13	月	吹き寄せごはん　飲用牛乳 はたはたのから揚げ けの汁　すりおろしりんごゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 はたはた 高野豆腐 みそ アガー	米 麦 栗 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく	にんじん しめじ れんこん さやいんげん ごぼう 大根 ぜんまい ねぎ りんご りんご缶 りんごジュース	749	17.4	27.9	3.3
14	火	パエリア　飲用牛乳 きのことほうれん草のキッシュ ビーンズサラダ	とり肉 えび いか　あさり 牛乳 鶏ひき肉 卵 パルメザンチーズ クリーム ひよこ豆 金時豆	米 大麦 バター オリーブ油 米油 砂糖	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	755	18.5	31.0	3.0
15	水	**定期考査応援献立** 麦ごはん　飲用牛乳 **ぶり**の幽庵焼き ごま和え　豆腐団子汁	牛乳 ぶり 豆腐 とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 白すりごま 白ごま 白玉粉	ゆず もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	763	18.0	28.7	2.6
16	木	定期考査 厚揚げと豚肉のキムチ丼 飲用牛乳 チンゲン菜の中華スープ	豚肉 厚揚げ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ もやし たけのこ にら キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) ねぎ しめじ チンゲンサイ	762	19.0	28.1	3.4
17	金	カレー南蛮　飲用牛乳 じゃこと水菜のレモン和え いがぐりポテト	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ いんげん豆 クリーム	ざらめ 片栗粉 うどん 砂糖 米油 ごま油 さつま芋 バター 小麦粉 そうめん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 生姜 きゅうり 水菜 もやし レモン	804	14.3	28.5	2.7
20	月	麦ごはん　飲用牛乳 切り干し大根の卵焼き からし和え　かぶと厚揚げのみそ汁 のりの佃煮	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ のり	米 大麦 米油 砂糖 白ごま	にんじん 切干大根 たまねぎ 干ししいたけ 小松菜 もやし かぶ（葉） かぶ キャベツ	711	17.3	28.2	3.1
21	火	焼きピロシキ　飲用牛乳 ひじきサラダ チキントマトシチュー	豚ひき肉 牛乳 まぐろ缶 ひじき とり肉 いんげん豆 クリーム	丸パン 米ぬか油 片栗粉 春雨 白ごま 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ もやし 小松菜 きゅうり コーン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー	754	16.8	42.1	3.9
22	水	麦ごはん　飲用牛乳 豆腐とエビのチリソース　春雨スープ りんご	牛乳 えび 豆腐 豚肉	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 春雨	干ししいたけ たけのこ にんじん にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 りんご	745	15.9	24.4	3.2
24	金	五穀ごはん　飲用牛乳 揚げ鯖のおろしソース 変わり煮浸し わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 さば 高野豆腐 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 押麦 きび あわ 黒米 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 大根 葉ねぎ 小松菜 にんじん 干ししいたけ えのきたけ ねぎ	802	17.8	34.6	3.4
27	月	チリビーンズライス　飲用牛乳 小松菜サラダ　みかん	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 米油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ 小松菜 コーン キャベツ レモン みかん	830	14.8	28.2	2.3
28	火	麦ごはん　飲用牛乳 ごぼう入りつくね 野菜のごま酢和え　いちょう葉汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 削り節 とり肉	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま 里芋	ごぼう たまねぎ 生姜 キャベツ もやし 小松菜 にんじん 大根 干ししいたけ	744	16.6	24.3	2.4
29	水	肉野菜ラーメン　飲用牛乳 じゃことわかめのサラダ 桃の豆乳杏仁ゼリー	豚肉 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ アガー 豆乳 クリーム	中華めん ごま油 ざらめ 砂糖 ごま	にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 大根 桃缶	747	17.3	31.8	3.7
30	木	オムチキンライス　飲用牛乳 ジャーマンツナポテト かぶのポトフ	とり肉 卵 牛乳 ベーコン まぐろ缶 ウインナー　いんげん豆	米 大麦 バター 米油 砂糖 じゃが芋	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 パセリ キャベツ かぶ かぶ（葉）	772	16.6	33.3	3.4

※　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	763	16.6	29.6	3.1	380	117	3.3	257	0.33	0.41	17	6.8