

令和6年

9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	体を調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 切り干し大根のサラダ くだもの (冷凍みかん)	とり肉 牛乳 ハム	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 米油 砂糖 ごま油 はちみつ	生姜 ごぼう ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり 水菜 たまねぎ みかん	799	15.5	27.3	2.4			
3火	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し のり和え かきたま汁	牛乳 さば のり 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉	ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ ねぎ 小松菜	714	16.5	36.9	2.9			
4水	きのこのハヤシライス 飲用牛乳 カラフルサラダ くだもの (梨)	豚肉 クリーム 牛乳 ハム	米 米油 小麦粉 バター ざらめ 白ごま 砂糖 オリーブ油	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 コーン キャベツ 赤ピーマン 小松菜 なし	760	13.2	30.0	3.1			
修学旅行メニュー ☆京都											
5木	麦ごはん 飲用牛乳 魚の西京焼き 青菜と油揚げの炊いたん 京風すまし汁 抹茶ミルクゼリー (黒蜜ソース付き)	牛乳 シルバー みそ 油揚げ とり肉 豆腐 湯葉 アガー クリーム	米 大麦 砂糖 焼きふ 黒砂糖	小松菜 にんじん 大根 ねぎ 水菜	747	17.9	26.3	2.9			
6金	みぞれうどん 飲用牛乳 かき揚げ じゃこと水菜レモン和え	豚肉 牛乳 竹輪 ちりめんじゃこ	うどん さつまい 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油 ごま油	ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ コーン にんじん きゅうり 水菜 もやし レモン	790	15.1	33.8	2.9			
重陽の節句											
9月	高菜ごはん 飲用牛乳 菊花しゅうまい けんちん汁	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 とり肉 油揚げ	米 大麦 ごま油 米油 白ごま しゅうまいの皮 片栗粉 こんにゃく 里芋	ねぎ 高菜漬 生姜 たまねぎ コーン ごぼう にんじん 大根 小松菜 干しいたけ	762	19.3	33.8	3.7			
10火	あしたばパン 飲用牛乳 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	あしたばパン 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	763	16.4	39.8	3.8			
11水	昆布ごはん 飲用牛乳 ししゃものごま衣揚げ キャベツと胡瓜の浅漬	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 小麦粉 白ごま こんにゃく じゃが芋	干しいたけ ごぼう にんじん 生姜 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	795	17.8	31.6	3.7			
12木	ピラフのスパイスチキンソース添え 飲用牛乳 グリーンサラダ ひえひえサイダーボンチ	えび 鶏もも レンズ豆 牛乳 ハム	米 大麦 バター 米油 オリーブ油 砂糖 白ごま ジュース	にんにく にんじん たまねぎ コーン ピーマン 生姜 トマト缶 きゅうり キャベツ おかひじき 小松菜 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	813	14.9	31.2	2.2			
13金	麦ごはん 飲用牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 梅おほかねえ のりの佃煮	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 レンズ豆 かつお節 のり	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	大根 生姜 たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ もやし 小松菜 練り梅	711	16.3	28.2	1.9			
十五夜											
17火	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 和風肉団子スープ 月見団子 (黒蜜きなこ)	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 削り節 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 みそ きな粉	米 米油 砂糖 里芋 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	743	17.4	28.6	2.8			
18水	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐とエビのチリソース 棒々鶏サラダ	牛乳 えび 豆腐 とり肉 みそ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	干しいたけ 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 きゅうり	745	17.3	29.2	2.5			
19木	フレンチトースト 飲用牛乳 小松菜サラダ ビーンズトマトスープ	牛乳 卵 まぐろ缶 豚肉 いんげん豆 大豆	食パン 砂糖 バター 粉糖 米油 じゃが芋	小松菜 コーン キャベツ にんじん レモン にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 パセリ	709	17.0	36.7	3.2			
郷土料理：北海道											
20金	麦ごはん 飲用牛乳 鱈のチャンチャン焼き 大豆とじゃこのごまからめ 貝だくさん味噌汁	牛乳 鮭 みそ 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐	米 大麦 米油 バター 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しめじ 大根 ねぎ 小松菜	726	19.8	24.7	3.0			
24火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 じゃがいものオイスター炒め 杏仁豆腐 (桃)	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 豚肉 アガー クリーム	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら 赤ピーマン ピーマン 桃缶	859	15.7	30.7	2.4			
25水	チキンライス 飲用牛乳 枝豆とホタテのキッシュ ポトフ	とり肉 牛乳 ベーコン 貝柱 卵 パルメザンチーズ クリーム ウィナー いんげん豆	米 米油 バター 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 エリンギ 枝豆 セロリー キャベツ	831	18.2	34.4	3.8			
定期考査応援メニュー ～よく噛んで食べよう～											
26木	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 大豆と茎わかめのサラダ	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 大豆 わかめ	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし たまねぎ きくらげ 白菜 チンゲンサイ きゅうり 小松菜	734	20.9	27.2	3.8			
27金	しらすと小松菜のふりかけごはん 飲用牛乳 鶏の唐揚げ こんにゃくの酢みそ和え ぶどう食べ比べ	しらす干し 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 油 こんにゃく 米油	小松菜 生姜 にんにく もやし にんじん ぶどう	765	16.7	28.6	2.4			
30月	麦ごはん 飲用牛乳 いかと大豆のカリントウ揚げ からし和え きこのすまし汁	牛乳 いか 大豆 豆腐	米 大麦 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 白ごま	生姜 小松菜 にんじん もやし 干しいたけ しめじ えのきたけ 葉ねぎ	722	14.6	26.6	2.9			

修学旅行(振休含む)

※ 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

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	16.9	30.8	3.0	384	124	3.1	234	0.33	0.43	14	6.6