

給食予定献立表

令和5年11月

徳島県立富岡東中学校

日	曜	献立内容		材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価	
				赤	緑	黄		
				血	体	働		
				や	の	く		
				肉	調	力		
				や	子	や		
				骨	を	熟		
				に	を	に		
				なる	整	なる		
				もの	える	もの		
1	水	麦ごはん	豚キムチ丼 にんじんしりしり ジャがいものチーズ焼き プリン	牛乳 豚肉 ツナ ミックスチーズ	キムチ 白菜 にはら にんにく にんじん パセリ	精白米 強化米 押麦 ごま油 砂糖 ジャがいも プリン	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 24.0	
2	木	ごはん	鶏肉のハーブ焼き 小松菜とコーンのソテー 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 とうもろこし 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん えのき ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 750 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 26.8	
3	金	文化の日						
6	月	ごはん	アジフライ かぼちゃのバター醤油 大豆の磯煮 蒸し鶏のサラダ (中華ドレッシング)	牛乳 アジフライ ひじき 油揚げ 大豆 ささみ	かぼちゃ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 バター ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 21.5	
7	火	ごはん	鶏肉とエビのチリソース煮 チキンナゲット キャベツのしょうが炒め りんごゼリー	牛乳 豆腐 えび	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 枝豆 しょうが キャベツ	精白米 強化米 なたね油 砂糖 ごま油 りんごゼリー	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 25.0	
8	水	ごはん	野菜と卵の炒め煮 なすとトマトのグラタン ほうれん草のごま和え ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜	精白米 強化米 発芽玄米 ごま 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 28.1	
9	木	1. 3年生遠足 2年生修学旅行						
10	金	切り込みコッペパン	セルフホットドック (ウインナー ボイルキャベツ) 粉ふきいも いんげんソテー ブロッコリーの米粉シチュー マイティソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 クリーム	キャベツ さやいんげん にんじん ヤングコーン 玉ねぎ ブロッコリー	コッペパン ジャがいも 油 さつまいも バター	エネルギー (kcal) 856 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 34.6	
13	月	ごはん	豚丼 キャベツときゅうりの塩昆布あえ ふろふき大根 みそ そば米汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 塩昆布 みそ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 糸こんにゃく 油 砂糖 そば米	エネルギー (kcal) 738 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 17.8	
14	火	ごはん	れんこんの炒め煮 白菜の煮浸し さつまいものすだち煮 なら和え	牛乳 豚肉 油揚げ	れんこん にんじん さやいんげん 白菜 小松菜 すだち 大根 干し椎茸	精白米 強化米 つきこんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 16.8	
15	水	ごはん	鶏肉のねぎソース 大根の梅おかかかえ ほうれん草の磯和え わかめスープ	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 焼き海苔 わかめ	ねぎ 大根 きゅうり カリカリ梅 ほうれん草 キャベツ もやし	精白米 強化米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 30.3	
16	木	ごはん	豚のしょうが焼き 小松菜のナムル 五目豆 大根サラダ (和風ドレッシング)	牛乳 豚肉 大豆 昆布	しょうが 玉ねぎ ビーマン 小松菜 にんじん にんにく れんこん ごぼう 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 26.6	
17	金	ごはん	筑前煮 いわしの梅煮 キャベツのピリ辛炒め みかん	牛乳 鶏肉 ちくわ いわしの梅煮	れんこん ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ しょうが みかん	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 25.4	
20	月	麦ごはん	キーマカレー きゅうりのかおりづけ お米のタルト	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 お米のタルト	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 30.4	
21	火	ごはん	さわらの照り焼き ゆかり和え (白菜) 切り干し大根のサラダ かぼちゃの天ぷら カラフルまめまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 さわら 卵 ツナ ミックスビーンズ	白菜 ゆかり レモン 切り干し大根 きゅうり にんじん かぼちゃ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 ごま油 薄力粉 なたね油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 26.7	
22	水	ごはん	肉じゃが ほうれん草と卵のお浸し ブロッコリーとベーコンの炒め物 ふしめん汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 ベーコン かまぼこ わかめ 昆布	玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 ブロッコリー 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 ジャがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 そうめん ひやむぎ	エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 20.0	
23	木	勤労感謝の日						
24	金	米粉入りチーズパン	オムレットマトソース ジャーマンポテト キャベツとツナのソテー フルーツゼリーミックス (マスカット味)	牛乳 チーズ オムレット ベーコン ツナ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ みかん もも パイン	米粉入りコッペパン 油 砂糖 ジャがいも ゼリー	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 29.4	
27	月	ごはん	野菜炒め ししやも天ぷら ジャがいものごまみそ和え カレーバリッシュ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン 枝豆	精白米 強化米 油 ごま油 ジャがいも ごま 砂糖 カレーバリッシュ	エネルギー (kcal) 742 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 23.8	
28	火	ごはん	ゆずみそおでん 小松菜の土佐和え さつまいものマーマレード煮 ペビーチーズ ふりかけ (しそかつお)	牛乳 焼き豆腐 ちくわ ゆで卵 かつお節 みそ ペビーチーズ	大根 小松菜 キャベツ にんじん マーマレード ゆず	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 732 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 17.0	
29	水	麦ごはん	チキンチキンごぼう もやしの中華炒め ブロッコリーのバター醤油 コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	ごぼう とうがらし もやし にはら ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ さやえんどう	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 バター	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 29.6	
30	木	ごはん	メンチカツ ボイルキャベツ カレーきんぴら 高野豆腐と野菜の含め煮 春雨の酢の物	牛乳 高野豆腐 錦糸卵 メンチカツ	キャベツ ごぼう にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	精白米 強化米 つきこんにゃく ごま ごま油 砂糖 マロニー	エネルギー (kcal) 787 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 23.9	

※材料その他の都合により献立を変更することがあります