

給食予定献立表
令和7年4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	血や肉や骨 になるもの	緑		体の調子を 整えるもの
8	火	入学式・始業式					
9	水	ごはん 牛乳	照り焼きチキン もやしとほうれん草のナムル 切り干し大根の煮物 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 油揚げ ほうれん草 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油 クレープ	エネルギー (kcal) 819 たんばく質 (g) 32.3 脂質 (g) 29.3	
10	木	ごはん 牛乳	さわらのねぎソースかけ 大学芋 ひじきそぼろ きゅうりのかおりつけ	牛乳 さわら 鶏ひき肉 ひじき みそ	長ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	エネルギー (kcal) 809 たんばく質 (g) 30.6 脂質 (g) 24.3
11	金	米粉入りコッペパン 牛乳	チリコンカン 鶏つくね 和風スパゲティ ヨーグルト チョコペースト	牛乳 豚ひき肉 大豆 つくね 焼き豚 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく ほうれん草 しめじ	コッペパン 油 スパゲティ バター チョコペースト	エネルギー (kcal) 858 たんばく質 (g) 37.0 脂質 (g) 36.3
14	月	ごはん 牛乳	チャプチェ 揚げ餃子 キャベツのゆかり和え ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 餃子 ミニフィッシュ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん 干し椎茸 キムチ キャベツ ゆかり レモン	精白米 強化米 砂糖 マロニー ごま油 ごま 油	エネルギー (kcal) 718 たんばく質 (g) 25.5 脂質 (g) 20.5
15	火	ごはん 牛乳	マグロカツ ブロッコリーのバター醤油 れんこんのきんぴら かぼちゃサラダ マヨネーズ	牛乳 マグロカツ さつま揚げ ハム	ブロッコリー とうもろこし れんこん ごぼう 枝豆 かぼちゃ にんじん きゅうり	精白米 強化米 バター ごま ごま油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 820 たんばく質 (g) 26.2 脂質 (g) 29.4
16	水	給食無し					
17	木	麦ごはん 牛乳	ボークカレー 大根サラダ 四国ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん りんご 大根 キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ゼリー	エネルギー (kcal) 773 たんばく質 (g) 25.6 脂質 (g) 21.9
18	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ちくわの天ぷら 小松菜ともやしのお浸し みそ汁	牛乳 豚ひき肉 ちくわ 卵 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし えのき	精白米 強化米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 762 たんばく質 (g) 29.4 脂質 (g) 20.6
21	月	ビビンバ (麦ごはん) 牛乳	ビビンバの具 (肉みそ ささみ あえ野菜) 野菜クロック ほうれん草の磯和え	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 のり ささみ	玉ねぎ しょうが にんじん 大根 きゅうり ほうれん草	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油 クロック	エネルギー (kcal) 793 たんばく質 (g) 28.9 脂質 (g) 26.5
22	火	ごはん 牛乳	八宝菜 しゅうまい キャベツとコーンのソテー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵 しゅうまい 鶏肉	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ とうもろこし もやし ねぎ えのき	精白米 強化米 油 ごま油 かたくり粉 ワンタン	エネルギー (kcal) 709 たんばく質 (g) 31.5 脂質 (g) 19.4
23	水	ごはん 牛乳	大豆入りきんぴらごぼう 焼きししゃも ジャーマンポテト クリーム入り大福	牛乳 豚肉 大豆 ししゃも ベーコン	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 玉ねぎ	精白米 強化米 つきこんにゃく 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 大福	エネルギー (kcal) 810 たんばく質 (g) 31.0 脂質 (g) 25.9
24	木	ごはん 牛乳	鶏肉のレモン風味 もやしときゅうりの塩昆布和え こんにゃく田楽 かき玉汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 みそ 卵 かまぼこ 昆布	レモン もやし きゅうり えのき みつば	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 板こんにゃく	エネルギー (kcal) 811 たんばく質 (g) 34.3 脂質 (g) 28.4
25	金	米粉入り黒糖パン 牛乳	焼きうどん きんぴら入り肉団子 ブロッコリーとコーンのスープ煮 フルーツゼリーミックス (いちご風味)	牛乳 豚肉 青のり 肉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ ブロッコリー とうもろこし みかん パイナップル 桃	コッペパン 黒砂糖 油 ゼリー	エネルギー (kcal) 783 たんばく質 (g) 34.5 脂質 (g) 20.3
28	月	振替休日					
29	火	昭和の日					
30	水	ごはん 牛乳	メルルーサのマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 高野豆腐と野菜の含め煮 のりの佃煮 カラフルまめまめサラダ	牛乳 メルルーサ 高野豆腐 のりの佃煮 ツナ ミックスビーンズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 マヨネーズ パン粉 砂糖 ドレッシング	エネルギー (kcal) 829 たんばく質 (g) 34.3 脂質 (g) 26.3

※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