

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 になるもの	血や肉や骨 になるもの	緑 になるもの	体の調子を整えるもの	黄 なるもの	働く力や熱に なるもの	
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	にんにく しょうが もやし 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	819 32.3 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 きゅうりのかおりづけ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	809 30.6 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 烹き豚 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	858 37.0 36.3	
14	月	ごはん 牛乳 チャプチエ 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	718 25.5 20.5	
15	火	ごはん 牛乳 マグロカツ プ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	プロッコリー 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	820 26.2 29.4	
16	水	給食無し							
17	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	773 25.6 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	762 29.4 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) 野菜コロッケ 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 コロッケ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	793 28.9 26.5	
22	火	ごはん 牛乳 ハ宝菜 しゅうまい キャベツヒコーネのソテー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	709 31.5 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 ジャガいも 大福	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	810 31.0 25.9	
24	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 もやし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) たんぱく質(g) 脂質(g)	811 34.3 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 プ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 プロッコリー とうもろこし みかん パイン 桃		コッペパン 黒砂糖 油 ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	783 34.5 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 ミックスピーンズ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	829 34.3 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