

給食予定献立表

令和7年5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	黄 働く力や熱に なるもの	
1	木	こ は ん	牛乳 野菜炒め 竹輪のチーズ焼き さつまいもの甘煮 コンソメスープ	牛乳 豚肉 ちくわ ミックスチーズ ベーコン	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン えのき	精白米 強化米 砂糖 さつまいも 油 ごま油	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 20.8
2	金	こ は ん	牛乳 ボークビーンズ チキンナゲット キャベツの梅和え かしわもち	牛乳 豚肉 大豆 クリーム	玉ねぎ にんじん キャベツ カリカリ梅 にんにく 大根	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター かしわもち	エネルギー (kcal) 735 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 13.4
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	発芽玄米ごはん	牛乳 豚キムチ丼 春巻き 切り干し大根のサラダ ハニーピーナッツ	牛乳 豚肉	キムチ 白菜 なら にんにく 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 発芽玄米 ごま油 砂糖 油 春巻き ハニーピーナッツ	エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 26.6
8	木	こ は ん	牛乳 さわらの柚子みそ焼き 小松菜の磯和え もやしの中華風炒め ポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 さわら みそ のり ハム	ゆず もやし なら 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ポテトサラダベース マヨネーズ	エネルギー (kcal) 756 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 25.2
9	金	米粉コッペパン	牛乳 スパゲティナポリタン 国産野菜グラタン かぼちゃのバター醤油 レタスのスープ メープルジャム	牛乳 豚ひき肉 ハルメザンチーズ ベーコン 卵	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが かぼちゃ レタス	コッペパン スパゲティ グラタン バター 砂糖 ごま メープルジャム	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 28.1
12	月	こ は ん	牛乳 豚肉と春雨の炒め煮 肉団子 切り干し大根の煮物 スティックタルト (りんご)	牛乳 豚肉 油揚げ	ほうれん草 にんじん ヤングコーン にんにく 切り干し大根 干し椎茸 さやいんげん	精白米 強化米 マロニー 油 砂糖 ごま スティックタルト	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 23.9
13	火	こ は ん	牛乳 鯖の味噌煮 小松菜の土佐和え ブロッコリーのごま和え 沢煮椀	牛乳 鯖 みそ かつお節 豚肉	しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし ブロッコリー にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 723 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 21.8
14	水	こ は ん	牛乳 大豆入りドライカレー 焼き餃子 キャベツの生姜炒め きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚ひき肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 753 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 24.4
15	木	給食無し					
16	金	麦 こ は ん	牛乳 きのこたっぷりハヤシライス ひじきのナムル プリン	牛乳 豚肉 ひじき	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム しいたけ グリンピース にんにく もやし きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 プリン	エネルギー (kcal) 797 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 20.7
19	月	こ は ん	牛乳 和風ハンバーグおろしソース にんじんしりしり かぼちゃの煮物 キャベツのマリネ	牛乳 ハンバーグ ツナ ハム	大根 ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 22.9
20	火	こ は ん	牛乳 回鍋肉 国産ボークしゅうまい ふかし芋 中華風コンソメスープ	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい 卵	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ にんにく とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 21.2
21	水	こ は ん	牛乳 タンドリーチキン きんぴらごぼう 高野豆腐と野菜の含め煮 ごま酢和え	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 高野豆腐 卵	玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん 干し椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 つきこんにやく ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 27.4
22	木	こ は ん	牛乳 豚肉とコンニャクの味噌煮 いわしのトマト煮 ほうれん草とえのきのお浸し 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわしのトマト煮	れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草 えのき	精白米 強化米 板こんにやく 油 砂糖 ごま 黒糖ビーンズ	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 23.9
23	金	セルフチキンカツサンド (丸形米粉パン)	牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ ブロッコリーのバター醤油 粉ふき芋 フルーツナタデココ マイティソース	牛乳 チキンカツ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし みかん パイン もも	コッペパン 油 バター じゃがいも ナタデココ 砂糖	エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 20.5
26	月	こ は ん	牛乳 新じゃがのうま煮 厚焼き卵 もやしときゅうりのナムル すまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 かまぼこ わかめ	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり にんにく しょうが えのき	精白米 強化米 じゃがいも つきこんにやく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 29.3
27	火	三色丼 (麦ごはん)	牛乳 精進揚げ (炒り卵 鶏そぼろ さやいんげんの塩茹で) ツナ和え	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ	しょうが さやいんげん かぼちゃ れんこん ピーマン キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 さつまいも 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 30.0
28	水	こ は ん	牛乳 メンチカツ 白菜の煮浸し 五目豆 なめこ汁	牛乳 メンチカツ 油揚げ 大豆 こんぶ 豆腐 みそ	白菜 小松菜 れんこん ごぼう にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ	精白米 強化米 砂糖	エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 23.5
29	木	こ は ん	牛乳 麻婆厚揚げ キャベツのピリ辛炒め 多菜包子 小魚アーモンド	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく ねぎ キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 小魚アーモンド	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 30.9
30	金	こ は ん	牛乳 ほきフライ 大根の梅おかか和え じゃがいものきんぴら 白玉あずき	牛乳 ほきフライ かつお節 小豆	大根 小松菜 カリカリ梅 にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 じゃがいも ごま油 砂糖 白玉団子	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 24.1 脂質 (g) 14.9