

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			
1	木	ご	は	ん	野菜炒め 牛乳 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	ご	は	ん	牛乳 ポークピーンズ 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 ジャガイモ 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 にら 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	ご	は	ん	さわらの柚子みそ焼き 牛乳 小松菜の磯和え もやしの中華風炒め ボテトサラダ マヨネーズ	牛乳 さわら みそ のり ハム	ゆず もやし にら 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	スペゲティナポリタン 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 パルメザンチーズ 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	ご	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	ご	は	ん	牛乳 鮭の味噌煮 小松菜の土佐和え ブロッコリーのごま和え 沢煮椀	牛乳 鮭 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	ご	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	ご	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	ご	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	ご	は	ん	牛乳 回鍋肉 国産ポークしゅうまい ふかし芋 中華風コーンスープ	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	ご	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 つきこんにゃく 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	ご	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 黒糖ピーンズ	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 板こんにゃく 油 砂糖 ごま 黒糖ピーンズ	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 ブロッコリーのハター醤油 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	ご	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 ジャガイモ つきこんにゃく 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		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	ご	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	ご	は	ん	牛乳 ほきフライ 大根の梅おかか和え ジャガイものきんぴら 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 白玉子	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 14.9	