

給食予定献立表 令和7年6月

徳島県立岡岡東中学校

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			
2	月	ビビンバ (ごはん)	牛乳	野菜チヂミ (肉みそ ささみ あえ野菜) 小松菜のナムル	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり 小松菜 キャベツ	精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 22.6
3	火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 きびなごのかりかりフライ きんぴらごぼう 卵ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ きびなご	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 つきこんにゃく ごま ごま油	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 22.0
4	水	麦ごはん	牛乳	カミカミカレー コロコロ豆サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご 枝豆 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 25.5
5	木	チキンライス	牛乳	丸い卵焼き フライドポテト 小松菜のガーリックソテー 棒々鶏	牛乳 ささみ	とうもろこし マッシュルーム 小松菜 にんじん にんにく きゅうり	精白米 強化米 フライドポテト 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 725 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 24.8
6	金	ごはん	牛乳	韓国風すきやき かぼちゃのバター醤油 たこ焼き アーモンド	牛乳 豚肉 焼き豆腐	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご 白菜 長ねぎ とうがらし かぼちゃ	精白米 強化米 油 糸こんにゃく 砂糖 焼き麩 ごま バター アーモンド	エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 24.2
9	月	ごはん	牛乳	にしんの照り焼き キャベツの塩昆布和え さつまいものマーメレード煮 切り干し大根のサラダ 抹茶大豆	牛乳 にしん 塩昆布	キャベツ マーメレード 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 砂糖 さつまいも ごま油	エネルギー (kcal) 714 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 17.2
10	火	ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ ブロックリーとコーンのチーズ炒め キャベツとツナのソテー 豚汁	牛乳 バルメザンチーズ ツナ 豚肉 みそ	ブロックリー とうもろこし キャベツ ごぼう 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも つきこんにゃく	エネルギー (kcal) 724 たんぱく質 (g) 23.9 脂質 (g) 22.2
11	水	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め じゃがいものごまみそ和え 多菜包子 冷やし中華	牛乳 豚肉 みそ ハム 卵	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま 中華麺 ごま油	エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 21.0
12	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのナムル れんこんのきんぴら すだちゼリー	牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり にんにく れんこん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 すだちゼリー	エネルギー (kcal) 745 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 22.8
13	金	きな粉揚げパン	牛乳	キャロット入りオムレツ キャベツのゆかり和え 和風スパゲティ ブロックリーの米粉シチュー	きな粉 牛乳 オムレツ 焼豚 鶏肉 生クリーム	キャベツ ゆかり レモン にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ブロッコリー	コッペパン 油 砂糖 スパゲティ バター さつまいも 米粉	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 29.2
16	月	酢飯 (セルフばら寿司)	牛乳	肉さつま 小松菜の磯和え もやしの中華風炒め 金時豆 パラ寿司の具	牛乳 豚肉 焼き海苔 金時豆 かまぼこ 卵	すだち 玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし にら れんこん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 さつまいも 糸こんにゃく 油 ごま	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 16.1
17	火	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 厚焼き卵 大根の梅おかか和え そば米汁	牛乳 豚肉 厚焼き卵 かつお節 鶏肉 油揚げ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 大根 きゅうり かりかり梅 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油 そば米	エネルギー (kcal) 821 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 28.3
18	水	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソース ほうれん草のじゃこ和え こんにゃく田楽 なら和え	牛乳 鶏肉 卵 しらす干し みそ 油揚げ	ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま 板こんにゃく つきこんにゃく	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 30.1
19	木	ごはん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 いわしの梅煮 白菜の煮浸し 大根とわかめのスープ	牛乳 鶏肉 卵 いわしの梅煮 わかめ	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 大根 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 35.7 脂質 (g) 27.0
20	金	ごはん	牛乳	豚丼 さつまいもの天ぷら 五目豆 すだち酢和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 大豆 昆布 わかめ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ れんこん ごぼう きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 糸こんにゃく 油 砂糖 さつまいも 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 18.8
23	月	ごはん	牛乳	カツオカツ かぼちゃのチーズ焼き 切り干し大根の煮物 ABCミネストローネ	牛乳 カツオカツ ミックスチーズ 油揚げ 鶏肉	かぼちゃ 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし トマト	精白米 強化米 油 砂糖 マカロニ	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 21.9
24	火	ごはん	牛乳	鶏肉とキャベツのカレーソース とうもろこしのグラタン ほうれん草のごま和え ペビーチーズ	牛乳 鶏肉 ペビーチーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ヤングコーン ほうれん草 白菜	精白米 強化米 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 25.4 脂質 (g) 28.3
25	水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ キャベツとウィンナーのスープ煮 ジャーマンポテト フルーツゼリーミックス (マスカット)	牛乳 ハンバーグ ウィンナー ベーコン	キャベツ にんじん 玉ねぎ みかん バイン 桃	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ゼリー	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 22.4
26	木	麦ごはん	牛乳	なすの麻婆豆腐 いんげんソテー じゃがバターの卵包み 春雨のスープ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ ベーコン	なす 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく ねぎ さやいんげん ヤングコーン 大根 さやえんどう	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがバターの卵包み マロニー	エネルギー (kcal) 763 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 23.4
27	金	米粉入りコッペパン	牛乳	鶏肉のレモンバジル焼き にんじんしりしり ブロッコリーのおかか醤油 クレープ (ヨーグルト味)	牛乳 鶏肉 ツナ かつお節	にんにく レモン バジル にんじん ブロッコリー キャベツ	コッペパン 油 砂糖 ごま クレープ	エネルギー (kcal) 787 たんぱく質 (g) 38.6 脂質 (g) 34.2
28	月	ごはん	牛乳	メルルーサの南蛮漬け ほうれん草のお浸し 大豆の磯煮 徳島県産キャロットカップケーキ	きな粉 メルルーサ ひじき 油揚げ 大豆 卵	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ さやいんげん ごぼう	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま マーガリン 薄力粉	エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 24.1

※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