

給食予定献立表

令和7年7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	火	期末考査①						
2	水	期末考査②						
3	木	ごはん 牛乳	筑前煮 五目厚焼き卵 白菜のゆかり和え バナナチップ	牛乳 鶏肉 ちくわ 五目厚焼き卵	れんこん ごぼう にんじん 枝豆 白菜 ゆかり レモン バナナ	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 25.3	
4	金	ごはん 牛乳	鶏肉の塩麹焼き プロッコリーのバター醤油 ひじきの炒め煮 団子汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 昆布	にんにく しょうが プロッコリー とうもろこし にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのき 糸みつば	精白米 強化米 バター 油 砂糖 つきこんにゃく 白玉団子	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 25.2	
7	月	ごはん 牛乳	野菜炒め ほうれん草とえのきのお浸し 星型ハンバーグ 七夕そうめん	牛乳 豚肉 ハンバーグ 錦糸卵	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき オクラ	精白米 強化米 油 ごま油 ごま 砂糖	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 20.4	
8	火	ごはん 牛乳	肉じゃが ちくわの石垣揚げ きんぴらごぼう 豆乳みそスープ	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 鶏肉 豆乳 みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう キャベツ しめじ ねぎ	精白米 強化米 ジャガイモ 糸こんにゃく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 ごま つきこんにゃく	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 20.3	
9	水	麦ごはん 牛乳	キムタク丼 焼き餃子 ジャーマンポテト 国産みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キムチ 大根 ニラ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ジャガイモ みかんゼリー	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 19.9	
10	木	わかめごはん 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 チキンナゲット にら玉炒め きゅうりのかおりつけ	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 卵 チキンナゲット	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 ニラ きゅうり	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 27.8	
11	金	セルフフィッシュサンド (丸形米粉パン)	フィレオフィッシュ ポイルキャベツ ほうれん草とコーンのソテー 焼きビーフン スライスチーズ タルタルソース	牛乳 たら スライスチーズ 豚肉	キャベツ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 にんじん	米粉コッペパン 油 タルタルソース ビーフン	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 32.1	
14	月	ごはん 牛乳	チキンチキンごぼう 小松菜と油揚げのお浸し キャベツの塩昆布和え さつまいもスティック	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 塩昆布	ごぼう 唐辛子 小松菜 もやし キャベツ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいもスティック	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 27.0	
15	火	麦ごはん 牛乳	夏野菜ゴロゴロカレー 大根サラダ お米のタルト	牛乳 鶏肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ピーマン りんご 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 27.4	
16	水	ごはん 牛乳	ルーローハン 野菜入り肉しゅうまい 粉ふき芋 韓国風わかめスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 焼壳	しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ジャガイモ ごま油	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.9	
17	木	給食無し						
18	金	終業式						

※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