

# 給食予定献立表

## 令和7年9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	緑	青		
			血	体	働	力	熱
			に	を	く	や	に
			な	る	な	る	な
			る	も	る	も	る
			の	の	の	の	の
1	月	始業式					
2	火	麦ごはん 豚キムチ丼 春巻き 切り干し大根のサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 卵	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 とうもろこし	精白米 強化米 押麦 ごま油 砂糖 油 かたくり粉 春巻き	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 19.9	
3	水	ごはん さばのすだちおろしあん 小松菜の磯和え ひじきの炒め煮 ツナ和え	牛乳 さば 焼き海苔 ひじき 油揚げ ツナ	大根 すだち 小松菜 もやし にんじん キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 ごま つきこんにやく 油	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 19.6	
4	木	ごはん マヨたまハムカツ キャベツとベーコンのソテー 高野豆腐と野菜の含め煮 冷凍みかん	牛乳 マヨたまハムカツ ベーコン 高野豆腐	キャベツ とうもろこし にんじん 干し椎茸 枝豆 みかん	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 787 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 24.4	
5	金	富東祭					
8	月	代休					
9	火	代休					
10	水	ごはん ボークビーンズ 国産野菜グラタン キャベツの梅和え のり佃煮 きのこたっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム のり佃煮 ベーコン 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ カリカリ梅 しめじ えのき ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター 砂糖 グラタン ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 30.7	
11	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ふかし芋 フロッコリーのごま和え ひじきのナムル	牛乳 鶏肉 ひじき	にんにく しょうが りんご ブロッコリー にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	エネルギー (kcal) 777 たんぱく質 (g) 36.7 脂質 (g) 28.2	
12	金	セルフホットドッグ (米粉コッペパン) ウインナー ポイルキャベツ かぼちゃのバター醤油 焼きビーフン ABCスープ	牛乳 ウインナー 焼き豚	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	米粉コッペパン 砂糖 バター ごま ビーフン 油 じゃがいも マカロニ	エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 28.5	
15	月	敬老の日					
16	火	ごはん メルルーサのゆず風味 じゃがいものごまみそ和え もやしときゅうりのナムル 焼きプリンタルト	牛乳 メルルーサ みそ	ゆず さやいんげん もやし きゅうり にんにく しょうが	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 焼きプリンタルト	エネルギー (kcal) 821 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 22.8	
17	水	ごはん 豚肉とこんにやくのみそ煮 えびしゅうまい ほうれん草とコーンのソテー すまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ えびしゅうまい 豆腐 大豆 かまぼこ わかめ	れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草 とうもろこし えのき ねぎ	精白米 強化米 板こんにやく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 19.3	
18	木	三色丼 (麦ごはん) 信田煮 (炒り卵 鶏そぼろ さやいんげんの塩茹で) かぼちゃサラダ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ハム	しょうが さやいんげん かぼちゃ にんじん きゅうり	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 24.8	
19	金	ごはん 大豆入りきんぴらごぼう ちくわのつぶら 大根の梅おかか和え わらびもち	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 卵 かつお節	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 大根 小松菜 カリカリ梅	精白米 強化米 つきこんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 かたくり粉 わらびもち	エネルギー (kcal) 721 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 20.6	
22	月	セルフオムライス (チキンライス) オムライスシート ジャーマンポテト 小松菜のガーリックソテー ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト	とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく	精白米 強化米 じゃがいも 油	エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 24.9	
23	火	秋分の日					
24	水	ごはん 鶏肉とキャベツのカレーソース 焼きなすのみぞれかけ 大豆とちりめん揚げ煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん 豆腐 わかめ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ヤングコーン なす 大根 しょうが えのき かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 24.0	
25	木	ごはん 照り焼きハンバーグ 粉ふき芋 にんじんしりしり ごぼうサラダ	牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 22.0	
26	金	米粉コッペパン スバゲティミートソース ブロッコリーのおかか醤油 小籠包 キャンディーチーズ チョコペースト	牛乳 豚肉 かつお節 小籠包 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく ブロッコリー キャベツ	米粉コッペパン スバゲティ 油 砂糖 ごま チョコペースト	エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 36.1 脂質 (g) 28.3	
29	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいものレモン煮 小松菜とコーンのソテー きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉	しょうが 小松菜 とうもろこし レモン きゅうり	精白米 強化米 かたくり粉 油 さつまいも 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 26.9	
30	火	麦ごはん ハヤシライス 切り干し大根のナムル ハニービーナッツ	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ドレッシング ハニービーナッツ	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 26.9	

※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