

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 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	月	始業式						
2	火	麦 ご は ん	牛乳	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 にら 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 たんばく質 (g) 27.5 脂質 (g) 19.9
3	水	ご は ん	牛乳	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 つきこんにゃく 油	エネルギー (kcal) 813 たんばく質 (g) 33.9 脂質 (g) 19.6
4	木	ご は ん	牛乳	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 たんばく質 (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	牛乳	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 きのことたっぷりスープ 鶏肉のバーベキューソース	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 たんばく質 (g) 27.2 脂質 (g) 30.7
11	木	ご は ん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース ふかし芋 ブ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 たんばく質 (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)	牛乳	ウインナー ボイルキャベツ 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 たんばく質 (g) 34.7 脂質 (g) 28.5
15	月	敬老の日						
16	火	ご は ん	牛乳	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 たんばく質 (g) 27.6 脂質 (g) 22.8
17	水	ご は ん	牛乳	豚肉とこんにゃくのみそ煮 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 板こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 809 たんばく質 (g) 31.2 脂質 (g) 19.3
18	木	三色丼 (麦ごはん)	牛乳	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 たんばく質 (g) 32.0 脂質 (g) 24.8
19	金	ご は ん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう ちくわの天ぷら 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 つきこんにゃく 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 たんばく質 (g) 30.4 脂質 (g) 20.6
22	月	セルフオムライス (チキンライス)	牛乳	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 たんばく質 (g) 29.4 脂質 (g) 24.9
23	火	秋分の日						
24	水	ご は ん	牛乳	鶏肉とキャベツのカレーソース 焼きなすのみぞれかけ 大豆とちりめんの揚げ煮 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 たんばく質 (g) 35.4 脂質 (g) 24.0
25	木	ご は ん	牛乳	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 たんばく質 (g) 25.2 脂質 (g) 22.0
26	金	米 粉 コッ ペ パ ン	牛乳	スパ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 チョコベースト	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 スパゲティ 油 砂糖 ごま チョコペースト	エネルギー (kcal) 803 たんばく質 (g) 36.1 脂質 (g) 28.3
29	月	ご は ん	牛乳	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 たんばく質 (g) 32.6 脂質 (g) 26.9
30	火	麦 ご は ん	牛乳	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 たんばく質 (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