

給食予定献立表

令和7年10月

徳島県立富岡東中学校

日 曜	献 立 内 容			材 料 名 (食 品 名)			米 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	水	ご は ん	牛乳 さわらのみそだれかけ れんこんのさんびら 揚げ出し豆腐 かき玉汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 卵 かまぼこ	生姜 れんこん 枝豆 大根 えのき 三つ葉	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 ごま油 油	エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 22.8
2	木	ご は ん	牛乳 オイスターソース炒め 野菜入り肉団子 五目豆 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 肉団子 大豆 昆布	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ 生姜 れんこん ごぼう	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ゼリー	エネルギー (kcal) 742 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 18.1
3	金	ご は ん	牛乳 豚肉とじゃが芋のうま煮 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し そば米汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ かつお節 鶏肉 油揚げ	小松菜 えのき 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ そば米 こんにゃく	エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 22.3
6	月	ご は ん	牛乳 筑前煮 いわしの生姜煮 大根の梅おかか和え お月見団子	牛乳 鶏肉 ちくわ いわし	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 生姜 大根 小松菜 カリカリ梅	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 月見団子	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 36.5 脂質 (g) 26.8
7	火	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳 ビビンバの具 (肉みそ ささみ あえ野菜) チヂミ ブロccoliのバター醤油	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 ささみ	にんにく 生姜 にんじん 大根 きゅうり ブロccoli とうもろこし	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 チヂミ バター	エネルギー (kcal) 752 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 22.8
8	水	ご は ん	牛乳 八宝菜 春巻き 小松菜のナムル いちごのシュークリーム	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	生姜 白菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ にんにく 小松菜 キャベツ	精白米 強化米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま シュークリーム	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 22.1
9	木	ご は ん	牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) キャベツのゆかり和え もやしのカレー炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	もやし ビーマン キャベツ ゆかり レモン 白菜 ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 タルタルソース	エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 36.9
10	金	米粉入り黒糖パン	牛乳 トマトミートオムレツ かぼちゃのチーズ焼き 和風スパゲティ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 トマトミートオムレツ ミックスチーズ 焼き豚	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	コッペパン 黒砂糖 油 スパゲティ バター ドレッシング	エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 29.4
13	月	スポーツの日					
14	火	ご は ん	牛乳 ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト ほうれん草の磯和え 押し麦入りスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 焼きのり	玉ねぎ しめじ えのき ほうれん草 にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま 押麦	エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 22.4
15	水	中間考査					
16	木	ご は ん	牛乳 鯖の味噌煮 いんげんのごま和え さつまいもの甘煮 棒々鶏	牛乳 鯖 みそ ささみ	生姜 玉ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま さつまいも	エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 24.4
17	金	麦 ご は ん	牛乳 れんこん入りカレー フルーツカクテル スティックチーズ	牛乳 鶏肉 スティックチーズ ハム	玉ねぎ にんじん れんこん りんご みかん バイン 桃	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 カクテルゼリー 砂糖	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 20.5
20	月	ご は ん	牛乳 豚肉と大根の煮物 子持ちししゃもの天ぷら キャベツの梅肉和え みそ汁	牛乳 豚肉 ちくわ ししゃも 豆腐 わかめ みそ	大根 にんじん 生姜 キャベツ カリカリ梅 えのき	精白米 強化米 板こんにゃく 砂糖 油	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 24.5
21	火	振替休日					
22	水	ご は ん	牛乳 肉団子の酢豚風 にら玉炒め 多菜包子 ワンタンスープ	牛乳 肉団子 卵 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン ニラ もやし ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ワンタン	エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 29.0
23	木	ご は ん	牛乳 メンチカツ 小松菜のじゃこ和え 大豆の磯煮 ポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳 メンチカツ しらす干し ひじき 油揚げ 大豆 ハム	小松菜 キャベツ にんじん さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま ポテトサラダベース マヨネーズ	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 30.3
24	金	米粉入り 小型コッペパン	牛乳 チリコンカン ほうれん草とコーンのソテー さつまいものすだち煮 ヨーグルト メープルジャム	牛乳 豚ひき肉 大豆 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく ほうれん草 とうもろこし すだち	コッペパン 油 さつまいも 砂糖 メープルジャム	エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 22.9
27	月	ご は ん	牛乳 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか醤油 こんにゃく田楽 ふしめん汁	牛乳 豚肉 かつお節 みそ かまぼこ 昆布	生姜 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー とうもろこし にんじん さやいんげん 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 こんにゃく ふし麺	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 32.7
28	火	ご は ん	牛乳 さんまの竜田揚げ さんびらごぼう 高野豆腐と野菜の含め煮 切り干し大根のナムル	牛乳 さんま 高野豆腐	ごぼう 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 つきこんにゃく ごま ごま油 じゃがいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 30.9
29	水	遠足・修学旅行					
30	木	ご は ん	牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の土佐和え ごま酢和え	牛乳 鶏肉 かつお節 卵	にんにく 生姜 かぼちゃ ほうれん草 白菜 キャベツ きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 24.0
31	金	臨時休校					