

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)						栄養価	
						赤	血や肉や骨	緑	体の調子を整えるもの	黄	働く力や熱になれるもの		
1	水	ご	は	ん	牛乳	さわらのみそだれかけ れんこんのきんぴら 揚げ出し豆腐 かき玉汁	牛乳 豆腐 卵 かまぼこ	さわら みそ 卵 かまぼこ	生姜 れんこん 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	773 35.6 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 大豆 昆布	豚肉 肉団子	小松菜 にんじん 玉ねぎ れんこん	キャベツ しめじ 生姜 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	742 29.3 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 油揚げ	厚揚げ ちくわ かつお節 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 えのき 大根 干し椎茸	枝豆 枝豆 大根 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	779 31.5 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 いわし	ちくわ	れんこん にんじん 枝豆 生姜 大根	ごぼう 枝豆 大根 小松菜	板こんにゃく 油 砂糖 月見団子 カリカリ梅	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	833 36.5 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 ブロッコリーのバター醤油	牛乳 卵	豚ひき肉 みそ ささみ	にんにく 生姜 大根 きゅうり	にんじん ブロッコリー とうもろこし	押麦 ごま 砂糖 ごま油 チヂミ バター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	752 28.5 22.8
8	水	ご	は	ん	牛乳	ハ宝葉 春巻き 小松菜のナムル いちごのシュークリーム	牛乳 いか	豚肉 えび うずら卵	生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	にんじん たけのこ 小松菜 キャベツ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	772 27.7 22.1
9	木	ご	は	ん	牛乳	チキン南蛮 (タルタルソース) キャベツのゆかりえ もやしのカレー炒め わかめスープ	牛乳 卵	鶏肉 わかめ	もやし ゆかり レモン	ピーマン 白菜 ねぎ	強化米 かたくり粉 油 砂糖 タルタルソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	845 30.8 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 ミックスチーズ	トマトミートオムレツ 焼き豚	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ほうれん草 ごぼう にんじん きゅうり	黒砂糖 油 スパゲティ バター ドレッシング	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	776 30.2 29.4

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 ジャガイモ ごま 押麦	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	773 29.0 22.4
----	---	---	---	---	----	---	-----------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------

中間考查

16	木	ご	は	ん	牛乳	鰯の味噌煮 いんげんのごま和え さつまいもの甘煮 棒々鶏	牛乳 鮪 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	玉ねぎ にんじん れんこん りんご みかん パイン 桃	精白米 強化米 押麦 じゃかいも 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	

振替休日