

給食予定献立表
令和7年11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 液 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		
3	月	文化の日					
4	火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ もやしの中華風炒め 切り干し大根の煮物 さつまいもチップス	牛乳 ハンバーグ 油揚げ	玉ねぎ マッシュルーム トマト もやし にら 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも	エネルギー (kcal) 751 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 21.3	
5	水	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 揚げ餃子 小松菜としめじのナムル フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キムチ 白菜 にら にんにく 小松菜 しめじ みかん パイン 桃	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 ごま	エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 23.8	
6	木	ごはん 牛乳 野菜と卵の炒め煮 いわしの梅味噌煮 ほうれん草の磯和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 いわし のり 豆腐 ちくわ	キャベツ 枝豆 れんこん 梅 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 39.1 脂質 (g) 30.6	
7	金	麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ 大根の梅おかか和え きんぴら肉団子 プリン	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ かつお節 肉団子	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく ねぎ 大根 小松菜 カリカリ梅	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 プリン	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 28.6	
10	月	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのバター醤油 フライビーンズ すだち酢和え	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 わかめ しらす	大根 にんじん さやいんげん 生姜 ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 バター 片栗粉	エネルギー (kcal) 737 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 21.2	
11	火	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 ボークしゅうまい フィッシュカツの卵とし風 コンソメスープ	牛乳 豚肉 しゅうまい フィッシュカツ 卵 ベーコン	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 玉ねぎ えのき とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 34.2 脂質 (g) 22.8	
12	水	ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き じゃがいものピリ辛煮 おでんぶ 切り干し大根のツナ和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 ツナ	にんじん れんこん 切り干し大根 小松菜 キャベツ	精白米 強化米 油 じゃがいも つきこんにゃく 金時豆 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 36.7 脂質 (g) 27.7	
13	木	わかめごはん 牛乳 野菜クロック ポイルキャベツ にんじんしりしり ほうれん草と卵のソテー お米のタルト	牛乳 ツナ 卵	キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 クロック 油 お米のタルト	エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 23.1 脂質 (g) 29.7	
14	金	米粉入りコッパン 牛乳 焼きそば 小松菜のごま和え ミニハンバーグ ベビーチーズ チョコレートパテ	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ 青のり ハンバーグ ベビーチーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ えのき 小松菜 えのき	コッパン チョコレートパテ 中華麺 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 729 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 22.7	
17	月	ごはん 牛乳 豚丼 大学芋 キャベツの生姜炒め きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり	精白米 強化米 糸こんにゃく 油 砂糖 さつまいも 水飴 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 763 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 18.5	
18	火	麦ごはん 牛乳 小さい秋見つけたカレー コロコロ豆サラダ ごまドレッシング ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ しいたけ にんにく りんご 枝豆 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さつまいも 油 ドレッシング ゼリー	エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 23.7	
19	水	ごはん 牛乳 おでん 柚みそ 厚焼き卵 白菜の煮浸し みかん	牛乳 厚揚げ ちくわ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	大根 白菜 小松菜 柚 みかん	精白米 強化米 板こんにゃく 砂糖	エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 30.1	
20	木	ごはん 牛乳 鯖の生姜煮 ふかし芋 ひじきの炒め煮 大根とわかめのスープ 大豆ふりかけ	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ わかめ	生姜 にんじん 枝豆 大根 ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 板こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 718 たんぱく質 (g) 26.4 脂質 (g) 17.3	
21	金	ごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ じゃが芋のきんぴら いんげんソテー 中華風コンソメスープ	牛乳 ベーコン 卵	さやいんげん にんじん ヤングコーン とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも ごま油 砂糖 つきこんにゃく 片栗粉	エネルギー (kcal) 732 たんぱく質 (g) 20.7 脂質 (g) 26.2	
24	月	振替休日					
25	火	ごはん 牛乳 さわらのねぎソースかけ 焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 マカロニサラダ マヨネーズ	牛乳 さわら 高野豆腐 ハム	長ねぎ なす 大根 生姜 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 33.8 脂質 (g) 29.5	
26	水	ごはん 牛乳 唐揚げ ほうれん草のごま和え キャベツのゆかり和え みぞ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	生姜 ほうれん草 にんじん キャベツ ゆかり レモン 大根 ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 29.1	
27	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ちくわのマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか醤油 アーモンド	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちくわ かつお節	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	精白米 強化米 糸こんにゃく 焼き麩 油 砂糖 マヨネーズ ごま	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 26.6	
28	金	米粉入り きな粉揚げパン 牛乳 鳴門金時アンサンブルエッグ かぼちゃのチーズ焼き 五目ビーフン 小松菜の米粉シチュー	きな粉 牛乳 アンサンブルエッグ ミックスチーズ 生クリーム 焼き豚 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜	コッパン 油 砂糖 バター ビーフン じゃがいも 米粉	エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 29.8	

※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