

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	白米	強化米	砂糖				
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 サやいんげん	精白米 油	強化米 さつまいも	砂糖	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 砂糖 油	強化米 ごま油	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 玉ねぎ	精白米 ごま 砂糖	強化米 油	油	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 きんびら肉団子 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 油 片栗粉	強化米 押麦 砂糖 ごま油	油	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 プロッコリーのバター醤油 フライピーンズ 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 サやいんげん 生姜 プロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ すだち	精白米 油 片栗粉	強化米 板こんにゃく 砂糖 バター	ごま	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 ポークしゅうまい フィッシュカツの卵とじ風 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 油	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 油 小豆 砂糖	強化米 じやがいも ごま	油	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	野菜コロッケ 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 油	強化米 コロッケ お米のタルト	油	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 29.7			
14	金	米粉入りコッペパン牛乳	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	コッペパン 中華麺	チョコレートパテ 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 油 水飴	強化米 糸こんにゃく 砂糖 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 ごまだれッシング 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 油 枝豆	強化米 じやがいも 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 油	強化米 板こんにゃく 砂糖	ごま	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	鰯の生姜煮 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 鰯 ひじき 油揚げ わかめ	生姜 にんじん 枝豆 大根 ねぎ	精白米 板こんにゃく	強化米 油 ごま	さつまいも 油 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 中華風コーンスープ	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 油 枝豆	強化米 じやがいも ごま油	砂糖 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 焼きなすのみそれかけ 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 油 キヤウ	強化米 砂糖 ごま油	薄力粉 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 みそ汁	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 油 大根	強化米 ごま	かたくり粉 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 カつお節	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 油 玉ねぎ	強化米 砂糖 マヨネーズ	薄力粉 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	コッペパン バター 米粉	油 砂糖 バター ごま油 砂糖	エヌベイ 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