

**給食予定献立表**  
**令和8年1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		
8	木	始業式					
9	金	給食なし					
12	月	成人の日					
13	火	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら 小松菜ともやしのお浸し 白玉雑煮	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 鶏肉 油揚げ みそ	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが もやし 大根 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 白玉団子	エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 20.0	
14	水	ビビンバ (麦ごはん) 牛乳 (肉みそ ささみ あえ野菜) 国産キャベツのメンチカツ ブロッコリーのおかか醤油	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 メンチカツ ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり ブロッコリー 白菜	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 28.3	
15	木	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 かぼちゃのチーズ焼き 五目豆 春雨スープ	牛乳 さば ミックスチーズ 大豆 昆布 鶏肉	かぼちゃ れんこん ごぼう にんじん 大根 さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 マロニー	エネルギー (kcal) 730 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 18.4	
16	金	セルフオムライス (チキンライス) 牛乳 きんびらごぼう 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 卵 さつま揚げ ヨーグルト	とうもろこし マッシュルーム ごぼう 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 つきこんにゃく ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 23.9 脂質 (g) 24.6	
19	月	ごはん 牛乳 唐揚げ にんじんしりしり ほうれん草とえのきのお浸し フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ツナ	しょうが にんじん ほうれん草 えのき みかん パイン 桃	精白米 強化米 片栗粉 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 30.6	
20	火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 大根サラダ 野菜果物ゼリー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん りんご 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー	エネルギー (kcal) 739 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 19.6	
21	水	ごはん 牛乳 きびなごフライ ブロッコリーのごま和え 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 きびなご 卵	にんじん 玉ねぎ グリンピース プロッコリー キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 油 ごま 片栗粉 ごま油	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 23.9	
22	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ いんげんのソテー ひじきの炒め煮 ツナ和え	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ ツナ	さやいんげん ヤングコーン にんじん えだまめ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 砂糖 つきこんにゃく 片栗粉 油	エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 23.9	
23	金	米粉コッペパン 牛乳 小松菜の土佐和え ジャーマンポテト 黒糖ピーンズ クリームゴールド	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく 小松菜 キャベツ	コッペパン スパゲティ 油 じゃがいも 黒糖ピーンズ クリームゴールド	エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 30.2	
26	月	麦ごはん 牛乳 キムタク丼 揚げ餃子 キャベツの塩昆布和え 徳島県産ゆずのカッペケーキ	牛乳 豚肉 塩昆布 卵	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キムチ たくあん とうもろこし にら キャベツ ゆず	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 バター 薄力粉	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 26.6	
27	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 大根の梅おかか和え おでんぶ 酢の物	牛乳 豚肉 かつお節 高野豆腐 わかめ	しょうが 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 カリカリ梅 にんじん れんこん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 金時豆 つきこんにゃく ごま	エネルギー (kcal) 744 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 23.6	
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら もやしこきゅうりのナムル ふしめん汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 昆布	にんにく しょうが りんご にんじん もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ジャガエイモ 素麺	エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 23.1	
29	木	酢飯 (セルフぱら寿司)	牛乳 ホキフライ ほうれん草の炒め物 ひじきそぼろ 金時豆 ぱら寿司の具	牛乳 ホキ 鶏ひき肉 ひじき みそ 金時豆 かまぼこ 卵	すだち ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 21.0
30	金	ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくの味噌煮 さつまいものすだち煮 小松菜とコーンのソテー ピピビチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ	れんこん にんじん 枝豆 すだち 小松菜 とうもろこし	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 20.1	

※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