

給食予定献立表

令和8年2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	青 働 く 力 や 熱 に なる も の	
2 月	給食無し				
3 火	給食無し				
4 水	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 大学芋 野菜入り肉団子 イタリアンサラダ	牛乳 焼き豆腐 ちくわ 鶏肉 肉団子 味噌 ベーコン	大根 ゆず キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 板こんにやく 砂糖 さつまいも 油 水あめ ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 24.3
5 木	ごはん 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ 小松菜のナムル ブロッコリーのバター醤油 焼きプリンタルト	牛乳 メンチカツ	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく ブロッコリー とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま バター 焼きプリンタルト	エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 22.7 脂質 (g) 28.1
6 金	米粉入りチーズパン 牛乳 チリコンカン チキンナゲット いんげんソテー みかん	チーズ 牛乳 豚ひき肉 大豆 チキンナゲット	にんじん 玉ねぎ にんにく さやいんげん ヤングコーン みかん	コッペパン 油	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 36.3 脂質 (g) 31.7
9 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ごま酢和え 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 21.1
10 火	ごはん 牛乳 メルルーサの味噌マヨネーズ焼き じゃがいものケチャップ炒め 切り干し大根の煮物 パンサンズウ	牛乳 メルルーサ 味噌 油揚げ ハム	しめじ とうもろこし 切り干し大根 干し椎茸 にんじん 枝豆 キャベツ	精白米 強化米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 25.2
11 水	建国記念の日				
12 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれかけ キャベツのピリ辛炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 ひじきのナムル	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき	しょうが 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 もやし きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 35.1 脂質 (g) 27.6
13 金	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう 大根の梅おかか和え 小籠包 かぼちゃの味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 かつお節 小籠包 油揚げ わかめ 味噌	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 大根 小松菜 かりかり梅 かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 ごま油 つきこんにやく	エネルギー (kcal) 742 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 21.4
16 月	ごはん 牛乳 チキン南蛮 もやしのカレー炒め キャベツのゆかり和え きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉	もやし ビーマン キャベツ ゆかり レモン きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース ごま油	エネルギー (kcal) 805 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 34.6
17 火	三色丼 (麦ごはん) 牛乳 精進揚げ 炒り卵 鶏そぼろ さやいんげんの塩茹で なめこ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌	しょうが さやいんげん かぼちゃ れんこん ビーマン にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 さつまいも 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 21.9
18 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵 小松菜のお浸し アーモンド入り小魚チーズ	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 アーモンド	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 28.2
19 木	ごはん 牛乳 シイラフライ さつまいものレモン煮 ほうれん草の磯和え カラフルまめまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 シイラ 焼き海苔 ツナ ミックスビーンズ 昆布	レモン ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さつまいも 砂糖 ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 22.5
20 金	きな粉揚げパン 牛乳 しゅうまい ジャーマンポテト サクサクこんぶ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ しゅうまい ベーコン 昆布	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが	コッペパン 油 砂糖 スバゲティ バター じゃがいも	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 26.5
23 月	天皇誕生日				
24 火	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め煮 ちくわのチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 卵ポーロ	牛乳 豚肉 ちくわ ミックスチーズ 塩昆布	ほうれん草 にんじん ヤングコーン にんにく キャベツ	精白米 強化米 マロニー 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 737 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 17.5
25 水	ごはん 牛乳 さわらの味噌だれかけ れんこんのきんぴら にんじんしりしり かき玉汁	牛乳 さわら 味噌 ツナ 卵 かまぼこ 昆布	しょうが れんこん 枝豆 にんじん えのき 三つ葉	精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 752 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 22.2
26 木	麦ごはん 牛乳 韓国風すきやき かぼちゃのバター醤油 たこ焼き コンソメスープ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご 白菜 長ねぎ 唐辛子 かぼちゃ えのき とうもろこし	精白米 強化米 油 糸こんにやく 砂糖 麩 ごま バター	エネルギー (kcal) 763 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 19.5
27 金	ごはん 牛乳 コロック ほうれん草とコーンのソテー 五目豆 プリン	牛乳 大豆 昆布	ほうれん草 とうもろこし れんこん ごぼう にんじん	精白米 強化米 コロック 油 砂糖 プリン	エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 23.6 脂質 (g) 22.8

※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