

給食予定献立表
令和8年3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	
2	月	給食無し				
3	火	臨時休校				
4	水	臨時休校				
5	木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 粉ふき芋 大豆の磯煮 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ひじき 油揚げ 大豆 卵	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん さやいんげん とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも 砂糖 つきこんにやく 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 27.6
6	金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ丼 切り干し大根のサラダ 小籠包 お米のタルト	牛乳 豚肉 小籠包	キムチ 白菜 なら にんにく 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 押麦 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 26.6
9	月	振替休日				
10	火	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ししゃもの天ぷら キャベツのしょうが炒め ベビーチーズ	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ ベビーチーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ	精白米 強化米 板こんにやく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 753 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 27.8
11	水	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ かぼちゃの煮物 小松菜のガーリックソテー キャベツのマリネ	牛乳 ハンバーグ ハム	玉ねぎ しめじ トマト かぼちゃ 小松菜 にんじん にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 19.5
12	木	ごはん 牛乳 チャブチェ ふかし芋 揚げ出し豆腐 コンソメスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん キムチ 干し椎茸 大根 えのき とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 マロニー ごま油 ごま さつまいも 片栗粉 油	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 19.4
13	金	米粉入り黒糖パン 牛乳 焼さうどん 野菜入り肉団子 ブロッコリーとコーンのスープ煮 アーモンド	牛乳 豚肉 青のり 肉団子	にんじん 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー とうもろこし	コッパン 黒砂糖 油	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 36.8 脂質 (g) 26.1
16	月	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 ほうれん草の磯和え	牛乳 豚ひき肉 味噌 卵 焼きのり ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 22.5
17	火	ごはん 牛乳 イカ入りメンチカツ ポイルキャベツ 焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 豚汁	牛乳 メンチカツ 高野豆腐 豚肉 味噌	キャベツ なす 大根 しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 つきこんにやく さつまいも	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 19.3
18	水	ごはん 牛乳 メルルーサの味噌マヨネーズ焼き じゃが芋とコーンのチーズ風味 切り干し大根の煮物 ツナ和え	牛乳 メルルーサ 味噌 バルメザンチーズ 油揚げ ツナ	とうもろこし 切り干し大根 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 27.0
19	木	麦ごはん 牛乳 きのこたっぷりハヤシライス パンサンスウ シュークリーム (カスタード)	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム しいたけ にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 油 マロニー 砂糖 ごま油 シュークリーム	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 22.3
20	金	春分の日				
23	月	ごはん 牛乳 鶏肉のすだち風味 きんぴらごぼう ほうれん草とコーンのソテー きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉	すだち ごぼう にんじん ほうれん草 とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 つきこんにやく	エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 27.9
24	月	終業式・離任式				

※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