

給食予定献立表

令和8年4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	緑	黄		
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	働く力や熱になるもの		
8 水	入学式・始業式					
9 木	ごはん 牛乳	照り焼きチキン もやしとほうれん草のナムル 切り干し大根の煮物 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく しょうが もやし ほうれん草 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 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 クレープ	エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 29.4
10 金	米粉入りコッペパン 牛乳	オムレツトマトソース 大学芋 キャベツとツナのソテー ごぼうサラダ	牛乳 オムレツ ツナ	玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	コッペパン 油 砂糖 さつまいも 水飴 ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 31.2
13 月	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース にんじんしりしり かぼちゃの煮物 キャベツのマリネ	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナ ハム	玉ねぎ しめじ えのき にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 738 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 18.4
14 火	ごはん 牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット フロッコリーのごま和え スティックチーズ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム チーズ	玉ねぎ にんじん フロッコリー キャベツ	精白米 強化米 じゃが芋 油 バター 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 24.6
15 水	麦ごはん 牛乳	キーマカレー イタリアンサラダ いちごゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 油 ドレッシング ゼリー	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 27.2
16 木	給食なし					
17 金	ごはん 牛乳	チキンチキンごぼう 小松菜と油揚げのお浸し キャベツの塩昆布和え 大根とわかめのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 塩昆布 わかめ	ごぼう 唐辛子 小松菜 もやし キャベツ 大根 ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 27.7
20 月	麦ごはん 牛乳	鶏肉とキャベツのカレーソテー ちくわのもみじ揚げ じゃが芋のきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ヤングコーン かぼちゃ えのき ねぎ	精白米 強化米 押麦 油 薄力粉 かたくり粉 つきこんやく じゃが芋 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 22.7
21 火	ごはん 牛乳	ポークピカタ ほうれん草の磯和え 五目豆 マカロニサラダ	牛乳 豚肉 卵 パルメザンチーズ 焼きのり 大豆 昆布 ハム	ほうれん草 白菜 れんこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 882 たんぱく質 (g) 36.2 脂質 (g) 33.6
22 水	ごはん 牛乳	肉じゃが いわしのみぞれ煮 白菜のゆかり和え きのこたっぷりスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん 枝豆 白菜 ゆかり レモン しめじ えのき ねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 糸こんにやく 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 22.7
23 木	ごはん 牛乳	かぼちゃのコロッケ さつまいものマーマレード煮 大根の梅おかかかか ひじきのナムル	牛乳 かつお節 ひじき	マーマレード 大根 小松菜 カリカリ梅 にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 コロッケ 油 さつまいも 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 18.2 脂質 (g) 19.2
24 金	きな粉揚げパン 牛乳	スパゲティミートソース フロッコリーのバター醤油 小籠包 ゴマなしミニフィッシュ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 小籠包 ゴマなしミニフィッシュ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく フロッコリー とうもろこし	コッペパン 油 砂糖 スパゲティ バター	エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 28.5
27 月	麦ごはん 牛乳	チャブチェ 焼き餃子 粉ふき芋 かき玉汁	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ	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 えのき 三つ葉	精白米 強化米 押麦 砂糖 マロニー ごま油 ごま じゃが芋 かたくり粉	エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 20.2
28 火	ごはん 牛乳	メルルーサの南蛮漬け きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 豆乳プリンタルト	牛乳 メルルーサ	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 つきこんにやく ごま ごま油	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 20.4
29 水	昭和の日					
30 木	ごはん 牛乳	たけのこのうま煮 厚焼き卵 キャベツのピリ辛炒め ふしめん汁	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ 卵 かまぼこ かつお節 昆布	たけのこ にんじん 枝豆 キャベツ しょうが 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 板こんにやく 砂糖 ごま油 そうめん	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 34.2 脂質 (g) 27.1

※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