

給食予定献立表

令和8年5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		
7	木	ごはん	牛乳	野菜炒め フライドポテト 肉団子(みそだれ) 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 肉団子	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン えのき	精白米 強化米 油 ごま油 フライドポテト	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 32.0
8	金	米粉入り丸形パン	牛乳	チキンカツ ボイルキャベツ ほうれん草とコーンのソテー 粉ふき芋 フルーツナタデココ	牛乳 チキンカツ	キャベツ ほうれん草 とうもろこし みかん パイン 桃	コッペパン 油 じゃがいも ナタデココ 砂糖	エネルギー (kcal) 741 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 19.6
11	月	代休						
12	火	ごはん	牛乳	メンチカツ 小松菜のナムル フロッコリーのバター醤油 セルフポテトサラダ	牛乳 豚肉 大豆 かつお節	小松菜 にんじん にんにく フロッコリー とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま バター じゃが芋 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 21.7 脂質 (g) 29.0
13	水	麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 いんげんのごま和え さつま芋の甘煮 かき玉汁	牛乳 さば みそ 卵 かまぼこ 昆布	しょうが 玉ねぎ さやいんげん にんじん えのき 三つ葉	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま さつま芋 かたくり粉	エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 24.1
14	木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ にんじんしりしり かぼちゃの煮物 豆乳みそスープ	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 豆乳 みそ	かぼちゃ にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 22.8
15	金	ごはん	牛乳	豚肉と春雨の炒め煮 ちくわのチーズ焼き 白菜のゆかり和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 ちくわ ミックスチーズ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん ヤングコーン にんにく 白菜 ゆかり レモン	精白米 強化米 マロニー 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 735 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 18.3
18	月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 焼きししゃも フロッコリーのおかか醤油 シュークリーム(いちご)	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ からふとししゃも かつお節	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 フロッコリー キャベツ	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 ごま シュークリーム	エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 22.5
19	火	ごはん		酢豚 とうもろこしグラタン キャベツの塩昆布和え きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 塩昆布	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 26.6
20	水	三色丼 (麦ごはん)	牛乳	里芋コロッケ (炒り卵 鶏そぼろ さやいんげんの塩茹で) 沢煮椀	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 昆布	しょうが さやいんげん 大根 ごぼう にんじん ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 コロッケ	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 27.9
21	木	給食無し						
22	金	米粉入り黒糖パン	牛乳	チリコンカン ジャーマンポテト 小籠包 プリン	牛乳 豚ひき肉 大豆 小籠包	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト	コッペパン 黒砂糖 油 じゃが芋 プリン	エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 27.7
25	月	ごはん	牛乳	アジフライ かぼちゃのバター醤油 高野豆腐と野菜の含め煮 春雨スープ	牛乳 あじ 高野豆腐 鶏ひき肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん 大根 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 バター ごま マロニー	エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 21.3
26	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 焼き餃子 五目豆 ツナ和え	牛乳 豚肉 大豆 昆布 ツナ	キムチ 白菜 にら にんにく れんこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり レモン	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) 36.4 脂質 (g) 24.1
27	水	ごはん	牛乳	鶏肉のレモン風味 もやしときゅうりの塩昆布和え こんにゃく田楽 レタスのスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 みそ 卵	レモン もやし きゅうり レタス 玉ねぎ にんじん	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 板こんにゃく	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 28.2
28	木	ごはん	牛乳	回鍋肉 しゅうまい カレーきんぴら 白玉あずき	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい 小豆	キャベツ ピーマン 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんにく ごぼう にんじん	精白米 強化米 砂糖 油 つきこんにゃく ごま ごま油 白玉団子	エネルギー (kcal) 849 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 20.6
29	金	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 厚焼き卵 ほうれん草のごま和え サクッとこんにゃ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 昆布	にんじん 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 じゃが芋 つきこんにゃく 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 811 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 29.0