

給食予定献立表

令和8年6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	苦 働 く 力 や 熱 に なる も の		
1	月	こ は ん	牛乳	煮込みハンバーグ 粉らき芋 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 玉ねぎ しめじ トマト 切り干し大根 きゅうり にんじん えのき とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 じゃがいも ごま油	エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 18.9
2	火	こ は ん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 きびなごフライ キャベツの塩昆布和え メープルマフィン	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ きびなご 塩昆布 枝豆 キャベツ	精白米 強化米 板こんにやく 油 砂糖 メープルマフィン	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 25.3
3	水	こ は ん	牛乳	鶏肉のハーブ焼き いんげんソテー ほうれん草の磯和え 冷やし中華	牛乳 鶏肉 のり ハム 卵 さやいんげん ヤングコーン ほうれん草 にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 中華麺 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 26.1
4	木	麦 こ は ん	牛乳	筑前煮 ちくわのチーズ焼き 小松菜のじゃこ和え バナナチップ	牛乳 鶏肉 ちくわ ミックスチーズ しらす れんこん ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 キャベツ バナナ	精白米 強化米 砂糖 板こんにやく 油	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 25.2
5	金	こ は ん	牛乳	チャプチェ 野菜入りしゅうまい ブロッコリーのおかか醤油 中華風コンソメスープ	牛乳 豚肉 しゅまい かつお節 卵 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 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 マロニー ごま油 ごま かたくり粉	エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 21.0
8	月	こ は ん	牛乳	さわらのみそだれかけ かぼちゃの煮物 キャベツのピリ辛炒め 押し麦入りスープ	牛乳 さわら みそ しょうが かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 ごま油 押麦 じゃがいも	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 16.5
9	火	こ は ん	牛乳	麻婆厚揚げ 春巻き 白菜のゆかり和え ベビーチーズ	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ ベビーチーズ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく ねぎ 白菜 ゆかり レモン	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 32.4
10	水	こ は ん	牛乳	豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら 大根の梅おかか和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉 かつお節 れんこん にんじん 大根 小松菜 カリカリ梅 みかん	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 744 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 23.2
11	木	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	野菜チヂミ (肉みそ ささみ あえ野菜) もやしの中華風炒め	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 ハム ささみ にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり もやし にら	精白米 強化米 押麦 ごま 油	エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 22.4
12	金	米粉入り コッパン	牛乳	ほうれん草オムレツ キャベツとツナのソテー 和風スパゲティ ミネストローネ クリームゴールド	牛乳 卵 ツナ 焼き豚 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 しめじ にんじん とうもろこし トマト	コッパン 油 スパゲティ バター じゃがいも	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 32.8
15	月	酢飯 (セルフぼら寿司)	牛乳	肉さつま もやしときゅうりのナムル キャベツの生姜炒め パテ寿司の具	牛乳 豚肉 金時豆 かまぼこ 卵 すだち 玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ れんこん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 さつまいも 糸こんにやく 油 ごま油	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 15.8
16	火	こ は ん	牛乳	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのバター醤油 ほうれん草のお浸し ふしめん汁	牛乳 鶏肉 かつお節 かまぼこ 昆布 しょうが ブロッコリー とうもろこし ほうれん草 白菜 にんじん 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 バター 砂糖 そうめん	エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 37.2 脂質 (g) 28.1
17	水	こ は ん	牛乳	れんこんの炒め煮 いわしの梅煮 焼きなすのみぞれかけ すだち酢和え	牛乳 豚肉 いわし わかめ れんこん にんじん ごぼう 枝豆 なす 大根 しょうが きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま 板こんにやく つきこんにやく	エネルギー (kcal) 753 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 21.0
18	木	麦 こ は ん	牛乳	豚丼 大学芋 小松菜の土佐和え そば米汁	牛乳 豚肉 かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 押麦 糸こんにやく 油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま そば米	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 18.9
19	金	こ は ん	牛乳	オイスターソース炒め 厚焼き卵 おでんぶ きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが れんこん きゅうり	精白米 強化米 つきこんにやく 油 砂糖 かたくり粉 金時豆 ごま油	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 27.4
22	月	麦 こ は ん	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご ごぼう きゅうり 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	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 22.5
23	火	こ は ん	牛乳	ルーローハン 多菜包子 切り干し大根の炒め煮 韓国風わかめスープ	牛乳 豚肉 うすら卵 さつま揚げ 油揚げ わかめ 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根 ねぎ 干し椎茸 さやいんげん もやし	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 26.4
24	水	こ は ん	牛乳	すき焼き風煮 ちくわのマヨネーズ焼き じゃがいもごまみそ和え 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちくわ みそ 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ 枝豆	精白米 強化米 糸こんにやく 焼き麩 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ごま	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 23.1
25	木	こ は ん	牛乳	鶏肉のみぞれかけ かぼちゃのバター醤油 ひじきの炒め煮 春雨の酢の物	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ しょうが 大根 長ねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 バター つきこんにやく マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 25.7
26	金	セルフフィッシュ サンド	牛乳	(タラフライ ボイルキャベツ) もやしのカレー炒め 焼きビーフン たまごボーロ	牛乳 タラ 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 小松菜 にんじん	コッパン 油 タルタルソース ビーフン	エネルギー (kcal) 738 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 26.9
29	月	こ は ん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 じゃが芋とコーンのチーズ風味 きんぴら入り肉団子 コロコロ豆サラダ	牛乳 豚肉 卵 パルメザンチーズ 肉団子 大豆 キャベツ れんこん にんじん 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 きゅうり	精白米 強化米 油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 36.7 脂質 (g) 29.1
30	火	こ は ん	牛乳	鶏肉のねぎソース にんじんしりしり ほうれん草のナムル すだちゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ツナ ねぎ にんじん ほうれん草 もやし にんにく しょうが	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 31.1

※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