

給食予定献立表
令和8年7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	黄 働 く 力 や 熱 に な る も の	
1	水	こ は ん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 きびなごフライ キャベツのゆかり和え メープルマフィン	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ きびなご	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ ゆかり レモン	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 メープルマフィン	エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 24.4
2	木	期末考査①					
3	金	期末考査②					
6	月	セルフオムライス (チキンライス)	牛乳 小松菜のガーリックソテー ブロッコリーと枝豆のスープ煮 お米のタルト	牛乳 卵	とうもろこし マッシュルーム 小松菜 れんこん にんにく ブロッコリー キャベツ むき枝豆	精白米 強化米 油 お米のタルト	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 23.5 脂質 (g) 30.1
7	火	こ は ん	牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め プチ星コロッケ 白菜の煮浸し 七タそうめん	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	キャベツ にんじん 玉ねぎ ヤングコーン さやいんげん 白菜 小松菜 オクラ	精白米 強化米 油 コロッケ 砂糖 そうめん	エネルギー (kcal) 750 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 24.2
8	水	こ は ん	牛乳 豚肉とじゃが芋のうま煮 いわしのトマト煮 もやしときゅうりのナムル かき玉汁	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ いわし 卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり にんにく しょうが えのき ねぎ	精白米 強化米 じゃが芋 つきこんにゃく 油 砂糖 ごま油 片栗粉	エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 22.3
9	木	麦 こ は ん	牛乳 キムタク丼 揚げ餃子 キャベツとツナのソテー フルーツゼリーミックス (マスカット味)	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キムチ 大根 ニら とうもろこし にら キャベツ みかん 桃 バイン	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ゼリー	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 22.8
10	金	米粉入りコッペパン チョコペースト	牛乳 焼きそば 野菜入り肉団子 ブロッコリーのごま和え ビビピチーズ	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ 青のり 肉団子 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えのき	コッペパン チョコペースト 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 30.8
13	月	こ は ん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け にら玉炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 ABCスープ	牛乳 メルルーサ 卵 高野豆腐	玉ねぎ ビーマン ねぎ にら にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	エネルギー (kcal) 777 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 17.8
14	火	こ は ん	牛乳 鶏肉のさっぱり煮 小籠包 ほうれん草の土佐和え 抹茶大豆	牛乳 鶏肉 うすら卵 小籠包 かつお節	にんじん れんこん 枝豆 干し椎茸 レモン ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 28.1
15	水	麦 こ は ん	牛乳 夏野菜ゴロゴロカレー 蒸し鶏のサラダ 国産ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ささみ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ビーマン にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃが芋 油 ゼリー	エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 20.5
16	木	給食無し					
17	金	終業式					

※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