

給食予定献立表
令和8年9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		
1	火	始業式						
2	水	麦 ご は ん	牛乳	大豆入りドライカレー 粉ふき芋 もやしの中華風炒め フルーツカクテル	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン もやし にら みかん パイン 桃	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 じゃが芋 ゼリー	エネルギー (kcal) 789 たんばく質 (g) 31.1 脂質 (g) 20.1
3	木	ご は ん	牛乳	豚肉とかぼちゃの炒め煮 ちくわのもみじ揚げ キャベツの塩昆布和え とっとチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 塩昆布 とっとチーズ	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ	精白米 強化米 糸こんにゃく 油 砂糖 薄力粉 片栗粉	エネルギー (kcal) 777 たんばく質 (g) 29.7 脂質 (g) 18.9
4	金	ご は ん	牛乳	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 切り干し大根の煮物 蒸し鶏のサラダ	牛乳 メルルーサ みそ 油揚げ ささみ	ごぼう さやいんげん 切り干し大根 干し椎茸 にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 マヨネーズ つきこんにゃく ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 778 たんばく質 (g) 32.6 脂質 (g) 26.3
7	月	代休						
8	火	代休						
9	水	ご は ん	牛乳	豚キムチ丼 春巻き もやしときゅうりのナムル 押し麦入りスープ	牛乳 豚肉	キムチ 白菜 にら にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 春巻き 押麦 じゃが芋	エネルギー (kcal) 765 たんばく質 (g) 28.3 脂質 (g) 21.0
10	木	麦 ご は ん	牛乳	さわらのねぎソースかけ じゃが芋のピリ辛煮 高野豆腐と野菜の含め煮 ごま酢和え	牛乳 さわら さつま揚げ 高野豆腐 かまぼこ 卵	長ねぎ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 薄力粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま	エネルギー (kcal) 786 たんばく質 (g) 33.9 脂質 (g) 22.7
11	金	セルフホットドッグ (米粉コッペパン)	牛乳	ウインナー ボイルキャベツ かぼちゃのチーズ焼き 五目ビーフン プリン	牛乳 ウインナー ミックスチーズ 豚肉	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 にんじん	米粉コッペパン ビーフン 油 プリン	エネルギー (kcal) 774 たんばく質 (g) 33.7 脂質 (g) 26.3
14	月	ご は ん	牛乳	肉団子の酢豚風 厚焼き卵 小松菜ともやしの炒め物 ショア (マスカット)	牛乳 肉団子 卵 ショア	にんじん 玉ねぎ ビーマン 小松菜 もやし	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉	エネルギー (kcal) 801 たんばく質 (g) 29.2 脂質 (g) 27.9
15	火	麦 ご は ん	牛乳	秋野菜カレー 海藻サラダ 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ にんじん れんこん 椎茸 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 さつま芋 油 ゼリー	エネルギー (kcal) 782 たんばく質 (g) 24.3 脂質 (g) 19.8
16	水	ご は ん	牛乳	チキン南蛮 キャベツの生姜炒め ほうれん草のごま和え きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉	キャベツ しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 789 たんばく質 (g) 32.1 脂質 (g) 30.4
17	木	ご は ん	牛乳	肉じゃが 焼きししゃも ブロッコリーのおかか醤油 アーモンド	牛乳 豚肉 ししゃも かつお節	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ	精白米 強化米 じゃが芋 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま アーモンド	エネルギー (kcal) 753 たんばく質 (g) 31.7 脂質 (g) 23.2
18	金	三色丼	牛乳	精進揚げ (炒り卵 鶏そぼろ さやいんげんの塩茹で) 大根とわかめのスープ	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ	しょうが さやいんげん かぼちゃ れんこん ビーマン 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 さつま芋 薄力粉 片栗粉 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 799 たんばく質 (g) 28.2 脂質 (g) 28.0
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ご は ん	牛乳	たらのトマトソースかけ ふかし芋 五目豆 中華風コンスープ	牛乳 たら 大豆 昆布 卵	トマト 玉ねぎ にんにく れんこん ごぼう にんじん とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 さつま芋 片栗粉 ごま油	エネルギー (kcal) 767 たんばく質 (g) 27.5 脂質 (g) 18.5
25	金	米 粉 チーズパン	牛乳	照り焼きハンバーグ にんじんしりしり 切り干し大根のサラダ お月見大福	チーズ 牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ	米粉コッペパン 砂糖 片栗粉 油 ごま油	エネルギー (kcal) 826 たんばく質 (g) 36.0 脂質 (g) 29.2
28	月	代休						
29	火	ご は ん	牛乳	さんまの竜田揚げ ブロッコリーのチーズ焼き れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 さんま ミックスチーズ 豚肉 みそ	ブロッコリー れんこん 枝豆 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 油 ごま ごま油 砂糖 さつま芋 つきこんにゃく	エネルギー (kcal) 772 たんばく質 (g) 29.1 脂質 (g) 25.0
30	水	麦 ご は ん	牛乳	なすの麻婆炒め 多菜包子 ほうれん草とコーンのソテー 春雨の酢の物	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ 卵	なす 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 とうもろこし きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 多菜包子 マロニー	エネルギー (kcal) 781 たんばく質 (g) 28.2 脂質 (g) 24.5

※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