

給食予定献立表

令和8年10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 魚 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	木	こ は ん	牛乳	豚肉 厚揚げ みそ	大根 にんじん 枝豆 もやし ビーマン	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 さつま芋 シュウクリーム	エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 22.7
2	金	こ は ん	牛乳	鶏肉 油揚げ 塩昆布	玉ねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース にんにく 白菜 もやし キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	エネルギー (kcal) 745 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 21.4
5	月	こ は ん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ちくわのマヨネーズ焼き いんげんのごま和え ベビーチーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 さやいんげん	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 マヨネーズ ごま	エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 28.2
6	火	こ は ん	牛乳	さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 揚げ出し豆腐 みそ汁	にんじん さやいんげん 大根 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 砂糖 つきこんにゃく 油 片栗粉 さつま芋	エネルギー (kcal) 756 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 21.7
7	水	こ は ん	牛乳	タンドリーチキン ほうれん草の炒め物 ジャーマンポテト ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃが芋 ごまドレッシング	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 27.3
8	木	麦 こ は ん	牛乳	野菜炒め チキンナゲット 大根の梅おかか和え 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 チキンナゲット かつお節	精白米 強化米 押麦 油 ごま油 青りんごゼリー	エネルギー (kcal) 787 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 21.5
9	金	米粉入りコッペパン	牛乳	鳴門金時アンサンブルエッグ キャベツのゆかり和え 和風スパゲッティ ブロッコリーの米粉シチュー	牛乳 アンサンブルエッグ ツナ 鶏肉 生クリーム 玉ねぎ しめじ にんじん ブロッコリー	コッペパン 黒豆きな粉クリーム スパゲッティ バター じゃが芋 油 米粉	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 28.2
12	月	スポーツの日					
13	火	こ は ん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう いわしの梅煮 焼きなすのみぞれかけ ふしめん汁	牛乳 豚肉 大豆 いわし かまぼこ かつお節 昆布	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 素麺	エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 20.9
14	水	こ は ん	牛乳	メンチカツ 小松菜の土佐和え おでんぶ ポテトサラダ	牛乳 メンチカツ かつお節 高野豆腐	精白米 強化米 金時豆 砂糖 つきこんにゃく じゃが芋 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 28.1
15	木	給食なし					
16	金	麦 こ は ん	牛乳	韓国風すき焼き ほうれん草のごま和え フライビーンズ さつま芋スティック	牛乳 豚肉 焼き豆腐 大豆	精白米 強化米 押麦 油 糸こんにゃく 砂糖 焼き麩 ごま 片栗粉 さつま芋	エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 33.5 脂質 (g) 22.8
19	月	こ は ん	牛乳	じゃが芋のうま煮 たこ焼き 小松菜と油揚げのお浸し きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ かつお節	精白米 強化米 じゃが芋 つきこんにゃく 油 砂糖 たこ焼き ごま油	エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 21.5
20	火	麦 こ は ん	牛乳	チャプチェ 大学芋 きこの炒め物 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉	精白米 強化米 押麦 砂糖 マロニー ごま油 さつま芋 油 ごま バター	エネルギー (kcal) 800 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 20.6
21	水	こ は ん	牛乳	さばのみそ煮 かぼちゃのバター醤油 いんげんソテー なら和え	牛乳 さば みそ 油揚げ	精白米 強化米 砂糖 バター 油 ごま つきこんにゃく	エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 24.6
22	木	こ は ん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋 油	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 25.4
23	金	給食なし					
26	月	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	ビビンバの具 (肉みそ ささみ あえ野菜) 野菜コロッケ もやしの中華風炒め	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 ささみ	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油 コロッケ	エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 25.7
27	火	こ は ん	牛乳	白身魚のゆず風味 ブロッコリーのおかか醤油 五目豆 だんご汁	牛乳 メルルーサ かつお節 大豆 昆布	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 白玉団子	エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 17.1
28	水	こ は ん	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜の磯和え キャベツのピリ辛和え 春雨スープ	牛乳 ハンバーグ のり 鶏肉	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 751 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 21.0
29	木	こ は ん	牛乳	八宝菜 焼き餃子 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 えび いか	精白米 強化米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 杏仁豆腐	エネルギー (kcal) 734 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 17.9
30	金	遠足・修学旅行					