給食予定献立表

令和８年11月

徳島県立富岡東中学校

日	曜	献立内容			材料名（食品名） 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	栄養価
2	月	麦ごはん さつま芋の天ぷら　小松菜とれんこんのごま和え 大根とわかめのスープ	牛乳	豚丼 卵　わかめ	牛乳　豚肉　かまぼこ	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ 小松菜　もやし　れんこん 大根　ねぎ	精白米　強化米　押麦 糸こんにゃく　油　砂糖　ごま さつま芋　薄力粉　片栗粉　ごま油	エネルギー（kcal）765 たんぱく質（g）29.0 脂質（g）18.7
3	火	文化の日						
4	水	ごはん	牛乳	おでん 厚焼き卵　ほうれん草の土佐和え ひじきのナムル	牛乳　厚揚げ　ちくわ 鶏肉　卵　かつお節 みそ　ひじき	大根　ほうれん草　キャベツ にんじん　柚子　もやし きゅうり	精白米　強化米　板こんにゃく 砂糖　ごま油	エネルギー（kcal）787 たんぱく質（g）30.7 脂質（g）28.9
5	木	ごはん	牛乳	麻婆厚揚げ 小籠包　キャベツの中華炒め みかん	牛乳　豚肉　厚揚げ みそ　小籠包	玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 しょうが　にんにく　ねぎ キャベツ　ピーマン　みかん	精白米　強化米　油 砂糖　ごま油　片栗粉	エネルギー（kcal）826 たんぱく質（g）32.1 脂質（g）28.8
6	金	ごはん	牛乳	筑前煮 きびなごフライ　切り干し大根のサラダ 抹茶大豆	牛乳　鶏肉　ちくわ きびなご	れんこん　ごぼう　にんじん さやいんげん　切り干し大根 きゅうり　小松菜	精白米　強化米　板こんにゃく 油　砂糖　ごま油 抹茶大豆	エネルギー（kcal）772 たんぱく質（g）30.5 脂質（g）24.9
9	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 ポークしゅうまい　もやしときゅうりのナムル 白玉あずき	牛乳　豚肉　みそ しゅうまい　小豆	キャベツ　玉ねぎ　にんじん しょうが　にんにく　もやし きゅうり	精白米　強化米　油 砂糖　片栗粉　ごま油 白玉団子	エネルギー（kcal）810 たんぱく質（g）33.1 脂質（g）19.0
10	火	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのバター醤油　ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳　鶏肉　油揚げ みそ	しょうが　ブロッコリー　とうもろこし ほうれん草　キャベツ　大根 にんじん　ねぎ	精白米　強化米　片栗粉 油　バター　ごま　砂糖	エネルギー（kcal）803 たんぱく質（g）33.3 脂質（g）29.6
11	水	ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうと豆のサラダ ヨーグルトレーズン	牛乳　鶏肉　大豆 ツナ	玉ねぎ　にんじん　グリンピース りんご　ごぼう　枝豆	精白米　強化米　じゃが芋 油　砂糖　ドレッシング ヨーグルトレーズン	エネルギー（kcal）814 たんぱく質（g）27.5 脂質（g）26.2
12	木	麦ごはん	牛乳	さわらの柚子味噌焼き れんこんのきんぴら　高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツのマリネ	牛乳　さわら　みそ 高野豆腐　ハム	柚子　れんこん　枝豆 玉ねぎ　にんじん　干し椎茸 さやいんげん　キャベツ　きゅうり	精白米　強化米　押麦 砂糖　ごま油　ごま	エネルギー（kcal）774 たんぱく質（g）36.1 脂質（g）21.1
13	金	米粉入りコッペパン チョコペースト	牛乳	チリコンカン 粉ふき芋　コーンといんげんのソテー ミニチーズ	牛乳　豚ひき肉　大豆 チーズ	にんじん　玉ねぎ　にんにく とうもろこし　さやいんげん えのき	コッペパン　チョコペースト 油　じゃが芋　バター	エネルギー（kcal）795 たんぱく質（g）33.3 脂質（g）33.7
16	月	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの生姜煮　キャベツのピリ辛炒め かき玉汁	牛乳　豚肉　いわし 卵　豆腐	玉ねぎ　にんじん　グリンピース キャベツ　しょうが　えのき ねぎ	精白米　強化米　じゃが芋 糸こんにゃく　油　砂糖 ごま油　片栗粉	エネルギー（kcal）764 たんぱく質（g）32.4 脂質（g）22.2
17	火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 かぼちゃの煮物　大根のゆかり和え ツナ和え	牛乳　豚肉　焼き豆腐 ツナ	玉ねぎ　にんじん　白菜 長ねぎ　かぼちゃ　大根　ゆかり レモン　キャベツ　きゅうり	精白米　強化米　糸こんにゃく 焼き麸　油　砂糖	エネルギー（kcal）781 たんぱく質（g）32.0 脂質（g）20.1
18	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース さつま芋のマーマレード煮　ほうれん草のじゃこ和え ABCミネストローネ	牛乳　ハンバーグ　しらす 鶏肉	玉ねぎ　しめじ　えのき ほうれん草　キャベツ　にんじん とうもろこし　トマト	精白米　強化米　油 砂糖　片栗粉　さつま芋 ごま　マカロニ　じゃが芋	エネルギー（kcal）788 たんぱく質（g）28.7 脂質（g）15.1
19	木	ごはん	牛乳	豚キムチ丼 にんじんしりしり　れんこんチップス 豆乳プリンタルト	牛乳　豚肉　ツナ	キムチ　白菜　にら にんにく　にんじん　れんこん	精白米　強化米　ごま油 砂糖　油　豆乳プリンタルト	エネルギー（kcal）794 たんぱく質（g）28.8 脂質（g）27.9
20	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉の塩麹焼き 小松菜とコーンのソテー　五目豆 すだち酢和え	牛乳　鶏肉　大豆 昆布　しらす	にんにく　しょうが　小松菜　もやし とうもろこし　れんこん　ごぼう　にんじん きゅうり　キャベツ　すだち	精白米　強化米　押麦 油　砂糖	エネルギー（kcal）771 たんぱく質（g）35.8 脂質（g）24.3
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ごはん	牛乳	さばのすだちおろしあん ふかし芋　ほうれん草の磯和え けんちん汁	牛乳　さば　焼き海苔 豆腐　鶏肉	大根　すだち　ほうれん草 えのき　にんじん　ごぼう ねぎ	精白米　強化米　砂糖 片栗粉　さつま芋　ごま 油	エネルギー（kcal）782 たんぱく質（g）34.6 脂質（g）24.0
25	水	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め チキンナゲット　ブロッコリーとコーンのチーズ風味 アーモンド	牛乳　豚肉　パルメザンチーズ	小松菜　にんじん　キャベツ 玉ねぎ　しょうが　ブロッコリー とうもろこし	精白米　強化米　油 砂糖　片栗粉	エネルギー（kcal）799 たんぱく質（g）30.8 脂質（g）27.1
26	木	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ じゃが芋のごまみそ和え　切り干し大根の煮物 きのこたっぷりスープ	牛乳　みそ　油揚げ 鶏肉　豆腐	さやいんげん　切り干し大根 干し椎茸　にんじん　枝豆 しめじ　えのき　ねぎ	精白米　強化米　押麦 油　じゃが芋　ごま 砂糖　ごま油　片栗粉	エネルギー（kcal）736 たんぱく質（g）23.2 脂質（g）21.2
27	金	きな粉揚げパン	牛乳	スパゲティナポリタン ごぼう入りバーグ　小松菜と卵の炒め物 ヨーグルト	きな粉　牛乳　豚ひき肉 パルメザンチーズ　卵 ごぼう入りバーグ　ヨーグルト	にんじん　玉ねぎ　ピーマン にんにく　しょうが　小松菜 もやし	コッペパン　油　砂糖 スパゲティ　バター	エネルギー（kcal）797 たんぱく質（g）33.3 脂質（g）26.6
30	月	酢飯 （セルフばら寿司）	牛乳	アジフライ ひじきそぼろ　ほうれん草のお浸し ばら寿司の具	牛乳　アジフライ　鶏ひき肉 ひじき　みそ　かつお節 金時豆　かまぼこ　卵	すだち　玉ねぎ　にんじん にんにく　しょうが　ほうれん草 キャベツ　れんこん　枝豆	精白米　強化米　砂糖 油	エネルギー（kcal）788 たんぱく質（g）30.0 脂質（g）21.4

※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