

給食予定献立表

令和3年5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	緑	黄	青	
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	臨時休業					
7	金	臨時休業					
10	月	分散登校 給食なし					
11	火	分散登校 給食なし					
12	水	午後放課 給食なし					
13	木	午後放課 給食なし					
14	金	米粉入り チーズパン	鶏肉のトマトソース煮 キャベツとツナのソテー にんじんグラッセ 白桃ゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく キャベツ レモン にんじん	コッペパン 砂糖 油 さつまいも 白桃ゼリー	エネルギー (kcal) 871 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 27.8
17	月	ごはん	ますのチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 鳴門鯛魚醤油付けのり かしわもち	牛乳 ます チーズ 高野豆腐 味付けのり	ブロッコリー にんにく なす 大根 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 えのきだけ 三つ葉	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 かしわもち	エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 42.4 脂質 (g) 21.3
18	火	ごはん	煮込みハンバーグ たまご焼き ほうれん草とコーンのソテー ぶどうゼリー	牛乳 ハンバーグ たまご焼き	玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 ぶどうゼリー	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 21.2
19	水	ごはん	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 キャベツのゆかり和え チーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし チーズ	れんこん にんじん グリンピース キャベツ ゆかり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 882 たんぱく質 (g) 38.2 脂質 (g) 32.1
20	木	ごはん	阿波のかき揚げ 天つゆ キャベツのゆかり和え アスパラとベーコンのソテー フルーツナタデココ	牛乳 えび わかめ ベーコン	れんこん 玉ねぎ にんじん 枝豆 アスパラガス にんにく みかん パイナップル もも	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 油 じゃがいも ごま油 ごま油 砂糖 ナタデココ	エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 23.6
21	金	ごはん	焼き肉 かぼちゃの煮物 切り干し大根のサラダ アップルコンポート	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン にんにく しょうが りんご かぼちゃ 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 20.6
24	月	ビビンバ丼 (麦ごはん)	ビビンバ (肉みそ・和え野菜・ささみ) お豆とかぼちゃのコロッケ ソース 大根の梅おかか和え	牛乳 豚ひき肉 みそ 錦糸卵 豆 ささみ かつお節	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり かぼちゃ キャベツ ほうれん草 梅	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 26
25	火	麦ごはん	大豆入りきんぴらごぼう 肉団子の照り煮 ほうれん草のごま和え ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子 ヨーグルト	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草	精白米 強化米 押麦 こんにゃく 油 ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 20.5
26	水	豚キムチ丼 (ごはん)	豚キムチ れんこんのはさみ揚げ さつまいもの甘煮 切り干し大根のナムル ナムルドレッシング	牛乳 豚肉 ハム	キムチ 白菜 なら れんこん 切り干し大根 きゅうり キャベツ にんじん	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 さつまいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 892 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 29.7
27	木	発芽玄米ごはん	さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 大豆の磯煮 すだち酢和え	牛乳 さわら 豆腐 ひじき 油揚げ 大豆 ベーコン	キャベツ 大根 しょうが にんじん さやいんげん 玉ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 23.2
28	金	米粉入り コッペパン チョコペースト	スバゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え きのこのバター炒め とっとチーズ	牛乳 豚ひき肉 とっとチーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく しょうが トマト ブロッコリー エリンギ えのきだけ	コッペパン チョコペースト スバゲティ 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 29
31	月	ごはん	酢豚 ポークシュウマイ キャベツの生姜炒め ビリ辛こんにゃく 春雨の酢の物	牛乳 豚肉 シュウマイ ベーコン 錦糸卵	しょうが にんじん 玉ねぎ ビーマン きくらげ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 871 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 23.2

※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