

給食予定献立表

令和3年6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	音 動 く 力 や 熱 に なる も の	
1	火	ごはん	牛乳 牛肉 厚揚げ さんま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ブロッコリー	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 青りんごゼリー	エネルギー (kcal) 889 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 27.9
2	水	ナ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく りんご ごぼう きゅうり とうもろこし	ナ ン 油 ドレッシング プリン	エネルギー (kcal) 803 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 32.2
3	木	ごはん	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん パセリ みかん パイン もも	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	エネルギー (kcal) 904 たんぱく質 (g) 36.5 脂質 (g) 30
4	金	発芽玄米ごはん	牛乳 えび ひじき ほうれん草のごま和え 野菜入り肉団子 かみかみ大豆	ごぼう 玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草	精白米 強化米 発芽玄米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 24.8
7	月	ごはん	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 みそ チーズ	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ さやえんどう にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 かたくり粉 春巻 きんにやく 砂糖	エネルギー (kcal) 877 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 32.5
8	火	麦ごはん	牛乳 ます ベーコン カレーポテト 高野豆腐と野菜の含め煮 さかナッツハイ ハモ魚醤味付けのり	にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 砂糖	エネルギー (kcal) 800 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 24.0
9	水	ごはん	牛乳 豆腐 えび 揚げ餃子 アスパラとベーコンのソテー 大根サラダ 青じそドレッシング	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース しょうが アスパラガス 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ショウタン 青じそドレッシング	エネルギー (kcal) 851 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 24.3
10	木	ごはん	牛乳 鶏肉 いわしのトマト煮 かぼちゃの天ぷら ツナ和え	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん トマト かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 956 たんぱく質 (g) 36.2 脂質 (g) 33.5
11	金	米粉入り コッペパン チョコパテ	牛乳 コロケ 焼き豚 ベーコン	キャベツ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ	コッペパン チョコパテ 油 ビーフン じゃがいも	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 27.7
14	月	ごはん	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ かつお節	なす 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく 葉ねぎ 大根 小松菜 梅	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉 さつまいも ゼリー	エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 20.8
15	火	ごはん	牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ	葉ねぎ ブロッコリー にんじん れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 油 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 886 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 29
16	水	ごはん	牛乳 牛肉 かつお節 大豆 こんぶ 油揚げ なら和え	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう 大根 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 こんにゃく ごま	エネルギー (kcal) 849 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 24.6
17	木	ごはん	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 さつまいも そば米	エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 22.1
18	金	鳴門わかめ ごはん	牛乳 わかめ さわら チーズ 錦糸卵	なす 大根 しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 ごま油 そうめん 麺つゆ	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 34.0 脂質 (g) 19.9
21	月	ごはん	牛乳 メルルーサ ささみ	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 かたくり粉 砂糖 ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 756 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 14.6
22	火	ごはん	牛乳 ハンバーグ ひじき 大豆 油揚げ 春雨の酢の物 錦糸卵	トマト 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ ゆかり レモン にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 こんにゃく マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 20.6
23	水	ごはん	牛乳 豚肉 大豆 えび ウィンナー	玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	精白米 強化米 油 バター 薄力粉 マーガリン	エネルギー (kcal) 854 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 24.3
24	木	三色ごはん (麦ごはん)	牛乳 鶏ひき肉 卵 クロノリ ちりめん みそ わかめ	しょうが さやえんどう 大根 にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 ふしめん	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 29.7
25	金	米粉入り コッペパン いちごジャム	牛乳 オムレツ 焼き豚	ブロッコリー キャベツ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ふなしめじ	コッペパン いちごジャム ごま油 スバゲティ お米のタルト	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 28.1
28	月	ごはん	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たけのこ ピーマン かぼちゃ パセリ とうもろこし	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 21
29	火	ごはん	牛乳 豚肉 チーズ かつお節 ヨーグルト	パセリ ブロッコリー ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 薄力粉 油 ソース さつまいも	エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 23.5
30	水	ごはん	牛乳 さば みそ 焼きのり	しょうが 玉ねぎ 小松菜 にんじん かぼちゃ さくらんぼ	精白米 強化米 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 23.1

※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