

# 給食予定献立表

## 令和3年7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	木	期末考査①					
2	金	期末考査②					
5	月	ごはん	牛乳	白身魚 かつお節	さやいんげん ブロッコリー にんじん	精白米 強化米 マヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも かたくり粉 ハニービーナッツ	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 20.5
6	火	麦ごはん	牛乳	鶏肉 大豆 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト 青ピーマン りんご きゅうり キャベツ とうもろこし 福神漬け パインコンポート	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 青じそドレッシング	エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 21.4
7	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも 天の川ゼリー ミルメークココア	エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 23.5 脂質 (g) 17.5
8	木	ごはん	牛乳	マダイ 高野豆腐 豆腐 みそ	ブロッコリー なす 大根 しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 きゅうり キャベツ えのきだけ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 21.1
9	金	ごはん	牛乳	豚肉 厚揚げ みそ たまご焼き	しょうが れんこん にんじん さやいんげん かぼちゃ すいか	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 薄力粉 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 858 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 26.1
12	月	発芽玄米ごはん	牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 木綿豆腐 みそ 肉団子 卵	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 26.1
13	火	ごはん	牛乳	さわら かつお節 鉄っこひじき	長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 薄力粉 中華めん ごま油 ごま 冷やし中華のタレ	エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 21.5
14	水	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	豚ひき肉 みそ 錦糸卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり 切り干し大根	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 30.3
15	木	ごはん	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが ごぼう にんじん レモン	精白米 強化米 ごま ごま油 こんにゃく 砂糖 さつまいも シークワーサータルト	エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 25.7
16	金	セルフフィッシュ サンド	牛乳	白身魚 スライスチーズ 焼き豚 ベーコン	キャベツ エリンギ とうもろこし 玉ねぎ にんじん さやえんどう	米粉入りコッペパン じゃがいも 油 砂糖 ビーフン パター	エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 33.0
19	月	セルフオムライス (丼ライス)	牛乳	鶏肉 オムライスシート ささみ	とうもろこし マッシュルーム かぼちゃ キャベツ 梅 キャベツ	精白米 強化米 ドレッシング	エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 35.2
20	火	ごはん	牛乳	サケ チーズ かつお節 豆腐 豚肉 芽株佃煮	ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 さつまいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 42.8 脂質 (g) 22.8
21	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 揚げ餃子 ブロッコリーのごま和え メロン	しょうが 玉ねぎ 青ピーマン ブロッコリー にんじん メロン	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 28.7
22	木	海の日					
23	金	スポーツの日					
26	月	ごはん	牛乳	豚肉 みそ かにしゅうまい	キャベツ 青ピーマン 長ネギ にんじん にんにく れんこん みかん パイン もも	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油 こんにゃく 白玉だんご	エネルギー (kcal) 910 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 23.1
27	火	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 さんま ツナ	にんじん れんこん 枝豆 干し椎茸 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 いちごのジュレ	エネルギー (kcal) 924 たんぱく質 (g) 35.5 脂質 (g) 34.2
28	水	給食なし					
29	木	ごはん	牛乳	鶏肉のすだち風味 にんじんしりしり 大根の梅おほかか和え 春雨の酢の物	すだち キャベツ にんじん 大根 小松菜 梅 きゅうり	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 30.4
30	金	終業式					

※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