

給食予定献立表

令和3年9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	青		
			血	体	働		
			や	の	く		
			肉	調	力		
			や	子	や		
			骨	を	熱		
			に	を	に		
			なる	整	なる		
			もの	える	もの		
30	月	始業式					
31	火	ごはん	牛乳 野菜炒め わかさぎフリッター 大豆の磯煮 ペビーチーズ	牛乳 豚肉 わかさぎ ひじき 油揚げ 大豆 チーズ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン さやいんげん	精白米 強化米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 24.0
1	水	ごはん	牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし れんこんのきんぴら 冷やしそつめん 麺つゆ	牛乳 さわら さつま揚げ 錦糸卵	パセリ ほうれん草 えのきだけ れんこん にんじん さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油 そうめん	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 25.1
2	木	麦ごはん	牛乳 豚キムチ プロックリーのおかか和え 小籠包 紫芋チップス	牛乳 豚肉 かつお節 小籠包	はくさい いら 玉ねぎ キムチ にんにく プロックリー にんじん	精白米 強化米 押麦 ごま油 砂糖 ごま 紫芋チップス	エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 20.7
3	金	給食なし					
6	月	ごはん	牛乳 酢豚 シュウマイ ほうれん草のおひたし	牛乳 豚肉 シュウマイ	玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草	精白米 強化米 油 かたくり粉 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 24.2
7	火	ごはん	牛乳 照り焼きハンバーグ にんじんしりしり 粉ふき芋 冷凍みかん	牛乳 ハンバーグ ツナ	さやいんげん にんじん パセリ みかん	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 20.2
8	水	ごはん	牛乳 若鶏のさっぱり煮 キャベツのピリ辛炒め かぼちゃのチーズ焼き 切干大根のナムル ドレッシング	牛乳 鶏肉 うすら卵 チーズ ロースハム	にんじん れんこん 枝豆 干し椎茸 キャベツ しょうが かぼちゃ パセリ 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 35 脂質 (g) 28.8
9	木	ごはん	牛乳 アジフライ ウスターソース アスパラときのこのオムレツ炒め 五目豆 春雨スープ	牛乳 アジ 大豆 昆布 ベーコン	キャベツ アスパラガス マッシュルーム れんこん ごぼう にんじん 大根 さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 22.8
10	金	きな粉揚げパン	牛乳 スパゲティボリタン キャベツとツナのソテー にんじんグラッセ フルーツ白玉	牛乳 きな粉 豚ひき肉 チーズ ツナ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ みかん パイン もも	コッパン 油 砂糖 スパゲティ 白玉	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 23.5
13	月	発芽玄米ごはん	牛乳 大豆入りドライカレー 切干大根のサラダ ほうれん草の土佐和え ヨーグルト	牛乳 大豆 豚ひき肉 かつお節 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 カレールウ ごま油	エネルギー (kcal) 748 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 20.1
14	火	ごはん	牛乳 鶏肉のレモン風味 プロックリーのごま和え 大根の梅おかか和え 春雨の酢の物	牛乳 鶏肉 かつお節 錦糸卵	レモン プロックリー にんじん 大根 小松菜 梅 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 868 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 28.2
15	水	ごはん	牛乳 なすの麻婆炒め えびフライ カレーポテト わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ エビ わかめ 卵 ベーコン	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 さやいんげん	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	エネルギー (kcal) 805 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 26.6
16	木	ごはん	牛乳 ますの塩焼き さつまいもの甘煮 きんぴらごぼう 金時豆 蒸し鶏のサラダ ドレッシング	牛乳 ます ささみ 金時豆	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さつまいも 砂糖 ごま ごま油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 15.7
17	金	ごはん	牛乳 筑前煮 キャベツのゆかり和え ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 佃煮のり	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ みそ 佃煮のり	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ ゆかり ほうれん草 とうもろこし えのきだけ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 21.0
20	月	敬老の日					
21	火	ごはん	牛乳 肉じゃが なすとしめじの炒め物 えびカツ だんご汁	牛乳 豚肉 ベーコン えび	玉ねぎ にんじん 枝豆 なす ぶなしめじ えのきだけ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 白玉	エネルギー (kcal) 870 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 24.1
22	水	ごはん	牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 いわしの甘露煮 小松菜のごま和え コンソメスープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ いわし ベーコン	しょうが れんこん にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ 大根 玉ねぎ さやえんどう	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 27.9
23	木	秋分の日					
24	金	米粉入り くるみパン	牛乳 アンサンブルエッグ キャベツの生姜炒め 和風スパゲティ まめまめサラダ ドレッシング	牛乳 くるみ 焼き豚 アンサンブルエッグ ミックスビーンズ	プロックリー キャベツ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ きゅうり とうもろこし	くるみパン ごま油 ツナ ドレッシング	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 35.8
27	月	ごはん	牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜の磯和え アスパラとベーコンのソテー すだち酢和え	牛乳 鶏肉 のり ベーコン わかめ	にんにく しょうが 小松菜 にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 28.3
28	火	ごはん	牛乳 豆腐の中華風煮 ポークシュウマイ こんにゃくの田楽 北海道牛乳プリン	牛乳 豆腐 えび 豚肉 シュウマイ みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん タケノコ 干し椎茸 さやえんどう	精白米 強化米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖 プリン	エネルギー (kcal) 761 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 19.5
29	水	麦ごはん	牛乳 キノコたっぷりハヤシ 大根サラダ ドレッシング 洋梨のタルト	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 椎茸 グリーンピース トマト 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 油 ドレッシング 洋梨のタルト	エネルギー (kcal) 899 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 26.0
30	木	ごはん	牛乳 サバの竜田揚げ ふかし芋 高野豆腐と野菜の含め煮 コンソメスープ	牛乳 サバ 高野豆腐 ベーコン	しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 キャベツ さやえんどう	精白米 強化米 さつまいも	エネルギー (kcal) 891 たんぱく質 (g) 36.1 脂質 (g) 25.0

※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