

給食予定献立表

令和3年10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		
			な	の	く		
			る	調	力		
			も	子	や		
			の	を	熱		
				整	に		
				え	な		
				る	も		
				の	の		
1	金	給食なし					
4	月	ごはん	牛乳	焼き肉 切干大根のサラダ こんにゃくの田楽 キムチ 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 牛肉 みそ ささみ 玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン にんにく 切り干し大根 きゅうり キムチ(白菜) とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく ドレッシング	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 24.1
5	火	ごはん	牛乳	白身魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え かぼちゃの煮物 フルーツ白玉	牛乳 メルルーサ みそ キャベツ ブロッコリー にんじん かぼちゃ みかん パイン もも	精白米 強化米 砂糖 ごま ナタデココ	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 19.7
6	水	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き にんじんしりしり キャベツのゆかり和え 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 ツナ にんにく しょうが にんじん キャベツ レモン	精白米 強化米 油 焼きプリンタルト	エネルギー (kcal) 868 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 31.8
7	木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 春巻き 小松菜の土佐和え 梨	牛乳 豚肉 しょうが 玉ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ にんじん 梨	精白米 強化米 砂糖 油 春巻き	エネルギー (kcal) 899 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 34.5
8	金	セルフカツサンド	牛乳	ヒレカツ ケチャップ アスパラとベーコンのソテー カレーポテト にんじんグラッセ 中華風コンスープ	牛乳 ヒレカツ ベーコン 卵 キャベツ アスパラガス にんじん さやいんげん とうもろこし	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 761 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 27.3
11	月	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 大学芋 高野豆腐と野菜の含め煮 すだち酢和え	牛乳 さわら 高野豆腐 かまぼこ わかめ ねぎ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 22.9
12	火	ごはん	牛乳	ポークビーンズ 焼き餃子 キャベツの生姜炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが 大根 さやえんどう 干し椎茸 枝豆 きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 餃子 ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 21.1
13	水	ごはん	牛乳	サケの塩焼き ポン酢 ちくわの磯部揚げ かぼちゃのチーズ焼き なら和え	牛乳 サケ ちくわ チーズ 油揚げ ブロッコリー あおのり かぼちゃ 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 薄力粉 かたくり粉 こんにゃく ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 36.6 脂質 (g) 20.3
14	木	麦ごはん	牛乳	キーマカレー ハムサラダ ごまドレッシング みかんのジュレ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ロースハム 玉ねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 油 ごまドレッシング みかんのジュレ	エネルギー (kcal) 869 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 29.3
15	金	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 いわしの生姜煮 キャベツのピリ辛炒め 芽株佃煮 ヨーグルト	牛乳 豚肉 いわし 芽株佃煮 ヨーグルト れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油	エネルギー (kcal) 895 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 28.2
18	月	発芽玄米ごはん	牛乳	サバのみそ煮 焼きなすのみぞれかけ さつまいものレモン煮 大根サラダ	牛乳 サバ みそ しょうが 玉ねぎ なす 大根 レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 油 かたくり粉 さつまいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 907 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 21.6
19	火	ごはん	牛乳	酢豚 コーンしゅうまい れんこんきんぴら コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン しゅうまい しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン れんこん キャベツ さやえんどう	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 906 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 26.4
20	水	中間考査①					
21	木	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 きんぴらごぼう さつまいもの素揚げ 春雨の酢の物 鳴門鯛魚醤味付けのり	牛乳 豚肉 厚揚げ 錦糸卵 味付けのり しょうが れんこん にんじん さやいんげん ごぼう きゅうり キャベツ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 さつまいも マロニー	エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 21.8
22	金	米粉入り コッペパン チョコペースト	牛乳	鳴門金時アンサンブルエッグ 小松菜とコーンのソテー 和風スパゲティ ミネストローネ	牛乳 アンサンブルエッグ 焼き豚 ベーコン 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト	コッペパン チョコペースト さつまいも スパゲティ じゃがいも	エネルギー (kcal) 783 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 31.6
25	月	三色ごはん (ごはん)	牛乳	三色ごはんの具 (肉みそ いら卵 さやえんどうの塩ゆで) 阿波のかき揚げ 天つゆ すまし汁 肉じゃが	牛乳 鶏ひき肉 卵 えび わかめ 豆腐 みそ しょうが さやえんどう れんこん 玉ねぎ にんじん 枝豆 えのきたけ 三つ葉	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 907 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 29.3
26	火	ごはん	牛乳	ほうれん草とえのきのおひたし 五目豆 ふしめん汁	牛乳 牛肉 大豆 わかめ みそ 玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 えのきたけ れんこん ごぼう 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ふしめん	エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 19.0
27	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 キャベツの梅肉和え きんぴら入り肉団子 ツナ和え	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 みそ 肉団子 ツナ 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 梅 きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 28.0
28	木	ごはん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 小松菜の磯和え たこの唐揚げ すだち果汁 さかなっつハイ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン のり たこ さかなっつハイ キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん すだち	精白米 強化米 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 885 たんぱく質 (g) 37.4 脂質 (g) 32.3
29	金	ごはん	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ マイティーソース ブロッコリーのおかか和え 大豆の磯煮 パンプキンパバロア	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆 キャベツ ブロッコリー にんじん さやいんげん	精白米 強化米 砂糖 ごま こんにゃく ハバロア	エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 21.0

※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