

# 給食予定献立表

## 令和3年12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	健 働 く 力 や 熱 に なる も の	
1	水	麦ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 厚焼き卵 かぼちゃの天ぷら けんちん汁 鳴門鯛魚醤油味付け海苔	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ 厚焼き卵 豆腐 鶏肉 海苔	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ 大根 えのきたけ ごぼう 葉ねぎ	精白米 強化米 押麦 こんにゃく 油 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 28.0
2	木	ごはん	牛乳 豆腐の中華風煮 ほうれん草の土佐和え 小籠包 白桃のジュレ	牛乳 豆腐 えび 豚肉 かつお節 小籠包	にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 さやえんどう ほうれん草 白菜	精白米 強化米 油 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 750 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 19.9
3	金	ごはん	牛乳 大豆入りきんぴらごぼう いわしのみぞれ煮 さつまいものマーマレード煮 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 いわし ベーコン	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 大根 葉ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも マロニー	エネルギー (kcal) 900 たんぱく質 (g) 30.9 脂質 (g) 24.1
6	月	期末考査①					
7	火	期末考査②					
8	水	ごはん	牛乳 太刀魚のカレーフライ アスパラとベーコンのソテー にんじんしりしり キムチ 切り干し大根のナムル ナムルドレッシング	牛乳 太刀魚 ベーコン ツナ ロースハム	アスパラ にんにく にんじん 白菜キムチ 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 32.8
9	木	ごはん	牛乳 ボークビーンズ 野菜入りフレンズグラタン キャベツの生姜炒め お米のムース	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ しょうが	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター 砂糖 ごま油 お米のムース	エネルギー (kcal) 842 たんぱく質 (g) 23.6 脂質 (g) 27.1
10	金	米粉入り チーズパン	牛乳 徳島県産ササミフライ ウスターソース いんげんソテー ブロッコリーのごま和え ミネストローネ	牛乳 チーズ ササミ ベーコン 大豆	さやいんげん ヤングコーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト	コッペパン 油 砂糖 ごま マカロニ	エネルギー (kcal) 849 たんぱく質 (g) 38.6 脂質 (g) 34.1
13	月	発芽玄米ごはん	牛乳 肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き ふうふうき大根 ごま酢和え 海苔佃煮	牛乳 牛肉 ちくわ みそ 卵 佃煮	玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 キャベツ きゅうり 小松菜	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 22.2
14	火	梅わかめごはん	牛乳 かつおフライ アスパラときのこのオイスターソース炒め 五目豆 即席漬け スイートポテト	牛乳 わかめ かつお 大豆 塩昆布	梅 アスパラ マッシュルーム れんこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 スイートポテト	エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 21.1
15	水	ごはん	牛乳 野菜炒め かぼちゃの煮物 チキンナゲット かぶのゆず和え 大豆ふりかけ	牛乳 豚肉 チキンナゲット えび 大豆	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン かぼちゃ かぶ きゅうり ゆず	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 21.2
16	木	ごはん	牛乳 ボークピカタ マイティソース 小松菜のナムル れんこんきんぴら だんご汁	牛乳 豚肉 チーズ	ブロッコリー 小松菜 キャベツ にんにく れんこん にんじん 玉ねぎ えのきたけ みつば	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 白玉だんご	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 26.2
17	金	ごはん	牛乳 サケのチーズ焼き カレーポテト 高野豆腐と野菜の含め煮 大根サラダ 中華ドレッシング	牛乳 サケ チーズ ベーコン 高野豆腐 かまぼこ ロースハム	さやいんげん 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング	エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 39.9 脂質 (g) 23.9
20	月	麦ごはん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け ほうれん草とコーンのソテー ひじきの炒め煮 さつまい汁	牛乳 メルルーサ ひじき 油揚げ 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 とうもろこし れんこん さやいんげん 大根 みつば	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 18.2
21	火	ごはん	牛乳 鶏肉の照り焼き 大根の梅おかか和え ブロッコリーのチーズ焼き クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 かつお節 チーズ	にんにく しょうが 大根 小松菜 梅 ブロッコリー	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 クリスマスケーキ	エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 36.7 脂質 (g) 32.2
22	水	給食なし					
23	木	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