

給食予定献立表 令和4年1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	
11	火	始業式 給食なし				
12	水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ほうれん草の磯和え れんこんの天ぷら 白玉雑煮	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ みそ	ほうれん草 にんじん れんこん 大根 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 油 白玉	エネルギー (kcal) 897 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 28.5
13	木	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 切り干し大根のサラダ カレーきんぴら チョコタルト	牛乳 ハンバーグ	さやいんげん 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう れんこん	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく チョコタルト	エネルギー (kcal) 856 たんぱく質 (g) 25.9 エネルギー (kcal) 25.6
14	金	米粉入り くるみパン 牛乳 オムレツのトマトソース煮 ジャガイモとエリンギのケチャップ炒め キャベツとツナのソテー パンプキンポタージュ	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン	マッシュルーム トマト エリンギ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	くるみパン 油 砂糖 じゃがいも	エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 30.4 脂質 (g) 35.8
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ハモ魚醤味付けのり 小松菜と油揚げのおひたし たこ焼き ハムサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 うずら卵 タコ ロースハム のり	にんじん れんこん 枝豆 干し椎茸 小松菜 もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ドレッシング	エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 29.3
18	火	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー すだち酢和え パニラヨーグルト	牛乳 牛肉 わかめ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト りんご きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 じゃがいも カレールウ	エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 24.5
19	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 ほうれん草とえのきのおひたし 白桃コンポート	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 餃子	玉ねぎ にんじん タケノコ 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく 葉ねぎ ほうれん草 えのきだけ 白桃	精白米 強化米 油 ラー油 ごま油 片栗粉 砂糖	エネルギー (kcal) 866 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 29.3
20	木	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 焼きなすのみぞれかけ 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツナタデココ	牛乳 サバ みそ 高野豆腐 かまぼこ	玉ねぎ なす 大根 にんじん 干し椎茸 枝豆 ミカン パイン もも	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 ナタデココ	エネルギー (kcal) 896 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 23.1
21	金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース もやしの中華風炒め こんにゃくの田楽 わかめスープ	牛乳 鶏肉 ローハム みそ わかめ 卵	葉ねぎ ブロッコリー もやし にら 三つ葉	精白米 強化米 片栗粉 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 31.0
24	月	鳴門わかめごはん 牛乳 徳島県産サワラのフライ ちくわの煮物 おでんぶ そば米汁	牛乳 わかめ サワラ ちくわ 金時豆 鶏肉 昆布 油揚げ	キャベツ にんじん れんこん ごぼう 枝豆 昆布 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく そば米	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 21.6
25	火	ごはん 牛乳 肉さつま 大根の梅おかか和え かぼちゃの天ぷら 青リンゴゼリー	牛乳 牛肉 かつお節	玉ねぎ にんじん グリーンピース 大根 きゅうり 梅 かぼちゃ	精白米 強化米 さつまいも こんにゃく 砂糖 薄力粉 片栗粉 青リンゴゼリー	エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 22.9 脂質 (g) 20.9
26	水	牛丼(ごはん) 牛乳 牛丼の具 キャベツの生姜炒め れんこんのきんぴら 木頭ゆずの手作りカップケーキ	牛乳 牛肉 かまぼこ さつま揚げ	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ しょうが れんこん さやいんげん ゆず	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ごま バター 薄力粉 ベーキングパウダー	エネルギー (kcal) 895 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 27.9
27	木	発芽玄米ごはん 牛乳 豚キムチ 大豆の磯煮 かぼちゃのチーズ焼き 豚汁	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 チーズ みそ	キムチ キャベツ にら にんにく 玉ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ ごぼう 大根 葉ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 ごま油 砂糖 油 さつまいも	エネルギー (kcal) 870 たんぱく質 (g) 36.6 脂質 (g) 22.4
28	金	和三盆揚げパン 牛乳 阿波尾鶏の照り焼き にんじんしりしり ブロッコリーのごま和え 春雨の酢の物	牛乳 阿波尾鶏 ツナ 錦糸卵	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ	コッペパン 和三盆 砂糖 油 片栗粉 マロニー	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 35.5 脂質 (g) 34.1
31	月	特色選抜準備 給食なし				

※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