

# 給食予定献立表

## 令和4年2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	黄			
		血 や 肉 や 骨 に なる も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	働 く 力 や 熱 に な る も の			
1	火	給食なし					
2	水	ごはん	筑前煮 ほうれん草の土佐和え 揚げ出し豆腐 ふしめん汁 木頭ゆずのカップケーキ	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 豆腐 わかめ	れんこん ごぼう にんじん 枝豆 ほうれん草 白菜 大根 干し椎茸 葉ねぎ ゆず	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖 かたくり粉 ふしめん 薄力粉	エネルギー (kcal) 981 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 29.9
3	木	ごはん	いわしフライ キャベツとウインナーのカレーソテー かぼちゃのそぼろあんかけ 節分ミックス 青リンゴゼリー	牛乳 いわし ウインナー 鶏ひき肉 節分豆	キャベツ ビーマン かぼちゃ グリンピース	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 青リンゴゼリー	エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 27.0 エネルギー (kcal) 24.4
4	金	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え ふうふう大根 フルーツ盛り合わせ	牛乳 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん 大根 りんご いちご オレンジ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま	エネルギー (kcal) 827 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 23.6
7	月	麦ごはん	酢豚 シュウマイ キャベツのピリ辛炒め 茎わかめサラダ 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 シュウマイ 茎わかめ ロースハム	しょうが にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 887 たんぱく質 (g) 33.8 脂質 (g) 25.5
8	火	ごはん	鶏肉の塩こじ焼き にんじんしりしり 小松菜と油揚げのおひたし かき玉汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ 卵 わかめ	にんにく しょうが にんじん 小松菜 えのきたけ みつば	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 28.6
9	水	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ煮 さんまのみぞれ煮 ウインナーと野菜のスープ煮 伊予柑	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さんま ウインナー	しょうが れんこん にんじん さやいんげん キャベツ ブロッコリー いよかん	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 38.4 脂質 (g) 29.1
10	木	ナ	キーマカレー ごぼうサラダ 和風ドレッシング マーブルパウンドケーキ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	ナン 油 ドレッシング パウンドケーキ	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 24.9
11	金	建国記念の日					
14	月	発芽玄米ごはん	タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツとツナのソテー ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ツナ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 じゃがいも ガトーショコラ	エネルギー (kcal) 836 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 28.3
15	火	ごはん	卵と野菜の炒め煮 えびフライ ふかし芋 ブルーヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 えび ヨーグルト	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも	エネルギー (kcal) 886 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 26.5
16	水	セルフおにぎり (ごはん)	サケの塩焼き 手巻きのみり キャベツの梅肉和え 切り干し大根の煮物 芽株佃煮 けんちん汁	牛乳 サケ 油揚げ 芽株 豆腐 鶏肉 のり	キャベツ 梅 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 21.9
17	木	ごはん	れんこんの炒め煮 五目卵焼き かぼちゃのチーズ焼き 白玉あずき のり佃煮	牛乳 豚肉 卵焼き チーズ のり佃煮	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 かぼちゃ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 白玉 あずき	エネルギー (kcal) 896 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 20.9
18	金	ごはん	スズキフライ ウスターソース アスパラとベーコンのソテー 五目豆 みそ汁	牛乳 スズキ ベーコン 大豆 昆布 油揚げ わかめ みそ	ブロッコリー アスパラガス にんにく れんこん ごぼう にんじん 大根	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 825 たんぱく質 (g) 22.8 脂質 (g) 25.2
21	月	ごはん	チャプチェ 焼き餃子 れんこんのきんぴら キャンディーチーズ	牛乳 牛肉 餃子 さつま揚げ チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ビーマン にんじん 干し椎茸 キムチ れんこん さやいんげん	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 23.0
22	火	セルフオムラス (チキンライス)	オムライスシート ケチャップ 野菜入りフレンスグラタン ブロッコリーのごま和え 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 鶏肉 ささみ オムライスシート	とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 24.6 脂質 (g) 27.7
23	水	天皇誕生日					
24	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ いんげんソテー チンゲン菜とエリンギのオイスターソース炒め すだち酢和え	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	しょうが さやいんげん にんじん ヤングコーン チンゲン菜 エリンギ きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 かたくり粉 油 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 887 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 34.5
25	金	きなこ揚げパン	スバゲティナポリタン 小松菜とコーンのソテー コンソメスープ	牛乳 きな粉 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト 小松菜 とうもろこし キャベツ	コッペパン 油 砂糖 スバゲティ	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 29.0
28	月	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