

給食予定献立表 令和4年3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	体 の 調 子 を	働 く カ や 熱 に	
			に なる も の	整 え る も の	な る も の	
1	火	給食なし				
2	水	ごはん 牛乳 おでん ゆずみそ にんじんしりしり さつまいものレモン煮 レタスのスープ	牛乳 焼き豆腐 焼きちくわ ゆで卵 ツナ みそ ベーコン 鶏肉	大根 にんじん レタス 玉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 844 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 21.3
3	木	鳴門わかめごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう ししやも天ぷら キャベツのピリ辛炒め ひしもち	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 ししやも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん キャベツ しょうが	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 油 ひしもち	エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 29.0 エネルギー (kcal) 25.3
4	金	一般選抜準備 給食なし				
7	月	臨時休校				
8	火	臨時休校				
9	水	臨時休校				
10	木	発芽玄米ごはん 牛乳 ビーフシチュー 海藻サラダ 和風ドレッシング お米のタルト	牛乳 牛肉 海藻	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトビュール きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 油 ドレッシング お米のタルト	エネルギー (kcal) 906 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 30.2
11	金	和三盆糖揚げパン 牛乳 ほうれん草入りオムレツ ジャーマンポテト 和風スバゲティ きのこのバター炒め お祝いいちごゼリー	牛乳 オムレツ ベーコン 焼き豚	ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ エリンギ ぶなしめじ	コッパン じゃがいも 油 バター お祝いゼリー	エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 28.2
14	月	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものうま煮 コーンしゅうまい キャベツの梅肉和え 沢煮椀	牛乳 鶏肉 うすら卵 焼きちくわ 豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 24.2
15	火	ごはん 牛乳 回鍋肉 えびフライ 小松菜ともやしのおひたし ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 えび 豚肉 かつお節	キャベツ 青ピーマン 長ねぎ にんにく 小松菜 もやし ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 22.0
16	水	ごはん 牛乳 サケのチーズ焼き ちくわのいそべ揚げ カレーきんぴら 即席漬け みそ汁	牛乳 サケ チーズ 焼きちくわ 青のり 豆腐 わかめ みそ	フロッコリー ごぼう にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 薄力粉 かたくり粉 油 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 892 たんぱく質 (g) 41.8 脂質 (g) 29.5
17	木	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 フロッコリーのごま和え 和風肉団子 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豆腐 えび 豚肉 肉団子 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース フロッコリー みかん バイン もも	精白米 強化米 油 かたくり粉 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 785 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 20.0
18	金	麦ごはん 牛乳 ピピンパの具 (肉みそ ささみ 和え野菜) キャベツ入りメンチカツ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 豚ひき肉 みそ 錦糸卵 さつま揚げ ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり 切り干し大根 干し椎茸 さやいんげん	精白米 強化米 押麦 ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 30.9
21	月	春分の日				
22	火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 小松菜の磯和え こんにゃくの田楽 ひじきのナムル	牛乳 鶏肉 のり みそ ひじき ロースハム	小松菜 にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 鶏肉 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 32.5 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 30.0
23	水	麦ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 焼きなすのみぞれかけ キャベツとツナのソテー ももヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 かつお節 ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン なす 大根 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 848 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 23.7
24	木	終業式・離任式				

※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