

給食予定献立表

令和4年4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	働く力や熱に	
			になるもの	整えるもの	なるもの	
8	金	入学式・始業式				
11	月	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 切り干し大根のサラダ お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく しょうが にんじん 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 お祝いクレープ エネルギー (kcal) 878 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 31.7
12	火	ごはん 牛乳	肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし きゅうりの香り漬け	牛乳 豚肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 えのきたけ きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 19.1
13	水	ごはん 牛乳	さわらの柚子みそ焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 れんこんの天ぷら 紫芋チップス	牛乳 さわら みそ 高野豆腐	ゆず 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん れんこん	精白米 強化米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 油 紫芋チップス エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 33.8 脂質 (g) 24.5
14	木	給食なし				
15	金	米粉入り コッペパン 黒豆きなこ クリーム	なすとトマトのグラタン フライビーンズ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン なす トマト	コッペパン 黒豆きなこクリーム 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ぶどうゼリー エネルギー (kcal) 864 たんぱく質 (g) 1.8 脂質 (g) 34.4
18	月	ごはん 牛乳	アジフライ ウスターソース ひじきの炒め煮 ふろふき大根 茎わかめサラダ 中華ドレッシング	牛乳 アジ ひじき 油揚げ みそ 茎わかめ ロースハム	ブロッコリー にんじん さやいんげん 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ドレッシング エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 25.8 脂質 (g) 21.3
19	火	麦ごはん 牛乳	チキンカレーライス カラフルまめまめサラダ ごまドレッシング ビビビブレーションチーズ	牛乳 鶏肉 ツナ ミックスビーンズ ビビビブレーションチーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ドレッシング エネルギー (kcal) 888 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 29.7
20	水	ごはん 牛乳	たけのこのうま煮 ブロッコリーのごま和え 揚げ出し豆腐 クリーム入り大福	牛乳 牛肉 ちくわ 生揚げ 豆腐	たけのこ にんじん さやいんげん ブロッコリー 大根	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま かたくり粉 クリーム入り大福 エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 25.2
21	木	キャロット ピラフ	コーンと大豆のメンチカツ 小松菜と油揚げのおひたし きんぴらごぼう ゴマなしミニフィッシュ	牛乳 大豆 メンチカツ 油揚げ ゴマなしミニフィッシュ	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう	精白米 強化米 キャロットピラフの素 油 砂糖 こんにゃく ごま油 エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 27.1
22	金	発芽玄米ごはん 牛乳	豚キムチ 焼き餃子 かぼちゃの煮物 わかめスープ	牛乳 豚肉 餃子 わかめ 卵	キムチ 白菜 なら 葉ねぎ かぼちゃ	精白米 強化米 発芽玄米 ごま油 砂糖 エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 21.5
25	月	ごはん 牛乳	タンダーリーチキン アスパラとベーコンのソテー ほうれん草の磯和え セルフポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 焼きのり ロースハム	にんにく しょうが アスパラガス ほうれん草 にんじん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 ごま マヨネーズ エネルギー (kcal) 861 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 32.8
26	火	ごはん 牛乳	サバのみそ煮 大根の梅ちりめん和え さつまいもの甘煮 けんちん汁	牛乳 サバ みそ ちりめん かつお節 豆腐 ちくわ	しょうが 大根 小松菜 梅 玉ねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 砂糖 油 エネルギー (kcal) 869 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 22.4
27	水	麦ごはん 牛乳	麻婆豆腐 キャベツのピリ辛炒め 小籠包 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 小籠包 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん たけのこ 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 みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉 エネルギー (kcal) 885 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 28.3
28	木	ごはん 牛乳	白身魚のすだち風味 小松菜のじゃこ和え 五目豆 のりの佃煮 カルシウムと鉄分がとれるプリン	牛乳 メルルーサ しらす干し 大豆 昆布 のりの佃煮	すだち 小松菜 にんじん れんこん ごぼう	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま プリン エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 17.2
29	金	昭和の日				

※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