

給食予定献立表

令和4年5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	
2	月	麦ごはん 牛乳 キノコたっぷりハヤシ ハムサラダ こどもの日デザート	牛乳 豚肉 ロースハム	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 油 和風ドレッシング こどもの日デザート	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 22.2
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	筑前煮 ほうれん草の土佐和え かぼちゃの天ぷら ふしめん汁	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 わかめ みそ	れんこん ごぼう にんじん 枝豆 ほうれん草 白菜 かぼちゃ 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 ふしめん	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 25.1
9	月	大豆入りきんぴら ちくわの磯部揚げ キャベツのピリ辛炒め ハニーピーナッツ	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ ピーナッツ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 青のり キャベツ しょうが	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 849 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 25.4
10	火	サバの竜田揚げ 小松菜のナムル 高野豆腐と野菜の含め煮 ごま酢和え	牛乳 サバ 高野豆腐 錦糸卵	しょうが 小松菜 もやし にんにく 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 27.3
11	水	野菜と卵の炒め煮 切り干し大根の煮物 大学芋 みそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも ごま	エネルギー (kcal) 891 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 27.7
12	木	発芽玄米ごはん 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい ブロッコリーのバター醤油 ドリブシヨーグルト	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 しゅうまい ヨーグルト	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ さやえんどう にんにく ブロッコリー とうもろこし	精白米 強化米 発芽玄米 油 ごま油 ラー油 かたくり粉 バター	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 21.8
13	金	米粉入り コッペパン いちごジャム 牛乳 焼きそば チンゲン菜とコーンのソテー きのこのバター炒め ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ かつお節 青のり	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 とうもろこし エリンギ えのきたけ ごぼう きゅうり	米粉入りコッペパン 焼きそば麺 油 ソース バター ドレッシング	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 26.3
16	月	代休 給食なし				
17	火	豆腐とえびのチリソース かぼちゃのチーズ焼き ウインナーと花野菜のスープ煮 お米のムース	牛乳 豆腐 えび チーズ ウインナー	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 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	精白米 強化米 かたくり粉 砂糖 油 お米のムース	エネルギー (kcal) 904 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 26.8
18	水	中間考査① 給食なし				
19	木	厚揚げと豚肉のみそ煮 厚焼き卵 もやしの中華風煮 まんてん大豆	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 厚焼き卵 ロースハム まんてん大豆	しょうが れんこん にんじん さやいんげん もやし にら	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 21.7
20	金	ますのチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ カレーきんぴら だんご汁	牛乳 ます チーズ	キャベツ なす 大根 しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 三つ葉	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 白玉だんご	エネルギー (kcal) 757 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 18.4
23	月	ほきフライ 大根の梅ちりめん和え いんげんソテー ツナ和え	牛乳 ほき しらす干し ベーコン ツナ	大根 小松菜 梅 さやいんげん にんじん ヤングコーン キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 かつお節 砂糖	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 24
24	火	鶏肉のみぞれかけ にら玉炒め ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン わかめ	しょうが 大根 長ねぎ にら 玉ねぎ パセリ もやし とうもろこし 葉ねぎ	精白米 強化米 油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 34.8 脂質 (g) 28.7
25	水	ピピンパの具 (肉みそ ささみ 和え野菜) 野菜コロック ほうれん草の磯和え	牛乳 豚ひき肉 みそ 錦糸卵 焼きのり ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり ほうれん草	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 26.4
26	木	チャプチェ 焼き餃子 れんこんのきんぴら 型抜きチーズ(いちご)	牛乳 豚肉 餃子 さつま揚げ チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 青ピーマン にんじん 干し椎茸 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) 815 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 22.9
27	金	ちりめん入りオムレツ キャベツの生姜炒め 和風スパゲティ ブロッコリーの米粉入りシチュー	牛乳 オムレツ 焼き豚 ベーコン 鶏肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん ブロッコリー	くるみパン ごま油 バター じゃがいも 油	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 33.4
30	月	新じゃがのうま煮 アスパラとエリンギのオイスター炒め こんにゃくの田楽 白玉あずき	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん アスパラガス エリンギ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 白玉 あずき	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 18
31	火	さわらの照り焼き キャベツとツナのソテー 小松菜ともやしのごま和え 豚汁	牛乳 さわら ツナ 豚肉 みそ	キャベツ 小松菜 もやし ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま さつまいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 751 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 20.2

※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