

給食予定献立表

令和4年6月

徳島県立富岡東中学校

日	曜	献立内容		材 料 名 (食 品 名)			米 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	
1	水	こ は ん	牛乳 豚肉と春雨の炒め煮 かぼちゃの煮物 たこdeたこ焼き ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	チンゲン菜 にんじん たけのこ にんにく かぼちゃ 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト	精白米 強化米 マロニー 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 856 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 20.7
2	木	こ は ん	牛乳 さわらのねぎソースがけ 小松菜のじゃこ和え 高野豆腐と野菜の含め煮 切り干し大根のナムル	牛乳 さわら しらす干し 高野豆腐 ロースハム	ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま油 砂糖 ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 24.2
3	金	麦 こ は ん	牛乳 大豆入りドライカレー もやし中華風炒め じゃがバターの卵包み 北海道産牛乳プリン	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン もやし	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも 牛乳プリン	エネルギー (kcal) 777 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 21
6	月	発芽玄米ごはん	牛乳 かみかみかき揚げ ウスターソース ほうれん草のごま和え きんぴら入り肉団子 かき玉汁	牛乳 えび ひじき 肉団子 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 みつば	精白米 強化米 発芽玄米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 24.7
7	火	こ は ん	牛乳 ますのみそマヨネーズ焼き 焼きなすのみそれかけ カレーきんぴら アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ます みそ アーモンドミニフィッシュ	キャベツ なす 大根 しょうが ごぼう にんじん	精白米 強化米 砂糖 かたく四顧 こんにゃく ごま ごま油	エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 27.7
8	水	こ は ん	牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 ちくわのチーズ焼き チンゲン菜とコーンのピリ辛炒め ひじきのナムル	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ チーズ ひじき	れんこん にんじん さやいんげん チンゲン菜 とうもろこし もやし きゅうり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 23.7
9	木	こ は ん	牛乳 かつおフライ ブロッコリーのごま和え じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め コンソメスープ	牛乳 かつお ベーコン	ブロッコリー にんじん エリンギ とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 20.8
10	金	米粉入り コッペパン チョコレートパテ	牛乳 スパゲティカレーソース 小松菜とコーンのソテー にんじんグラッセ ベビーチーズ	牛乳 鶏ひき肉 チーズ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース にんにく 小松菜 とうもろこし	米粉入りコッペパン チョコパテ スパゲティ 油 バター 砂糖	エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 25.1
13	月	こ は ん	牛乳 さばの塩焼き ポン酢 にんじんしりしり ひじきの炒め煮 そば米汁	牛乳 さば ツナ ひじき 油揚げ 鶏肉	にんじん さやいんげん 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 そば米	エネルギー (kcal) 863 たんぱく質 (g) 36.6 脂質 (g) 29.1
14	火	こ は ん	牛乳 鶏肉のねぎソース ブロッコリーのおかか和え キャベツのピリ辛炒め なら和え	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	葉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ しょうが 大根 れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 890 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 30.8
15	水	こ は ん	牛乳 れんこんの炒め煮 ほうれん草の磯和え さつまいものレモン煮 きゅうりのおかひづけ	牛乳 豚肉 焼きのり	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん ほうれん草 きゅうり	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま油 油 さつまいも	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 18.1
16	木	こ は ん	牛乳 チンジャオロース 大根の梅おかか和え 五目豆 わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 鶏むね肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 梅 れんこん ごぼう にんじん もやし 葉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 18.6
17	金	こ は ん	牛乳 肉さつま れんこんのきんぴら こんにゃくの田楽 すだち酢和え	牛乳 豚肉 みそ わかめ しらす干し	玉ねぎ にんじん さやいんげん れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 15.2
20	月	こ は ん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしの梅煮 なら玉炒め 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ いわし 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 なら	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 黒糖	エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 27.3
21	火	こ は ん	牛乳 ホイコーロー 春巻き アスパラのごま和え 中華風コンソメスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵	キャベツ ビーマン たけのこ ねぎ にんにく アスパラガス とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 春巻き かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 821 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 25.6
22	水	こ は ん	牛乳 照り焼きハンバーグ 白菜の煮びたし じゃがいものきんぴら 海藻サラダ ごまドレッシング	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 海藻 ロースハム	さやいんげん 白菜 チンゲン菜 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく ごま油 ごまドレッシング	エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 26.4 脂質 (g) 22.9
23	木	こ は ん	牛乳 豚肉とかぼちゃの炒め煮 厚焼き卵 キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐、わかめ)	牛乳 豚肉 厚焼き卵 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース キャベツ ゆかり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 21.1
24	金	米粉入り チーズパン	牛乳 鶏肉のトマトソース煮 いんげんソテー 五目ビーフン さくらんぼ	牛乳 鶏肉 ベーコン 焼き豚	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく さやいんげん にんじん ヤングコーン キャベツ さくらんぼ	米粉入りチーズパン 砂糖 油 ビーフン	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 37.9 脂質 (g) 32.8
27	月	三色ごはん (麦ごはん)	牛乳 三色ごはんの具 (肉みそ いり卵 さやえんどうの塩ゆで) コーンと大豆のメンチカツ 沢煮椀	牛乳 鶏ひき肉 卵 メンチカツ 豚肉	しょうが さやえんどう 大根 ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 砂糖 油	エネルギー (kcal) 894 たんぱく質 (g) 35.5 脂質 (g) 34.4
28	火	こ は ん	牛乳 豆腐の中華風煮 フレンチとうもろこしグラタン キャベツとツナのソテー フルーツゼリーミックス	牛乳 豆腐 えび 豚肉 ツナ	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 キャベツ みかん パイン もも	精白米 強化米 油 かたくり粉 ごま油 マスカットゼリー	エネルギー (kcal) 863 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 25.4
29	水	こ は ん	牛乳 ボークビカタ 小松菜のナムル 切り干し大根の炒め煮 蒸し鶏のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ さつま揚げ 油揚げ ささみ	小松菜 もやし にんにく 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 中華ドレッシング	エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 27.4
30	木	こ は ん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け きんぴらごぼう ほうれん草と白菜のおひたし 豆乳プリンタルト	牛乳 メルルーサ	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 白菜	精白米 強化米 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 豆乳プリンタルト	エネルギー (kcal) 815 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 20.5

※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