

## 給食予定献立表 令和4年7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	青 働 く 力 や 熱 に な る も の		
1	金	ごはん	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 茱わかめ ロースハム	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし しょうが きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 27.6	
4	月	期末考查①					
5	火	期末考查②					
6	水	ごはん	牛乳 サバ みそ 油揚げ 豆腐 ミニチーズ	しょうが 玉ねぎ 小松菜 もやし 大根	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 37.0 脂質 (g) 29.0	
7	木	ごはん	牛乳 野菜炒め 大根の梅おかつ和え 皇型コロッケ 七夕そうめん めんつゆ	牛乳 豚肉 錦糸卵	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン 大根 小松菜 梅 おくら	精白米 強化米 油 ごま油 コロッケ そうめん	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 19.2
8	金	きな粉揚げパン	牛乳 きな粉 オムレツ ワンタン 鶏むね肉	玉ねぎ トマト アスパラガス マッシュルーム ブロッコリー にんじん もやし 干し椎茸 葉ねぎ	揚げパン 砂糖 油 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 30.8	
11	月	ごはん	牛乳 白身魚のゆず風味 ジャーマンポテト ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 メルルーサ ベーコン ひじき 油揚げ 豆腐 ちくわ	ゆず 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう 葉ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 17.8
12	火	ごはん	牛乳 大豆入りきんぴら キャベツのしょうが炒め さつまいも天ぷら ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ しょうが とうもろこし	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) 896 たんぱく質 (g) 25.5 脂質 (g) 18.7
13	水	発芽玄米ごはん	牛乳 夏野菜ごろごろカレー ハムサラダ(イタリアンドレッシング和え) いちごヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム ヨーグルト	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ビーマン にんにく 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	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 23.5
14	木	麦ごはん	牛乳 豚キムチ 揚げ餃子 かぼちゃの煮物 アップルコンポート	牛乳 豚肉 餃子	白菜キムチ 白梨 なら にんにく かぼちゃ りんご	精白米 強化米 押麦 ごま油 砂糖 油	エネルギー (kcal) 851 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 21.2
15	金	ごはん	牛乳 ますのチーズ焼き にんじんしりしり きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ます チーズ ツナ 油揚げ わかめ みそ	にんじん ごぼう 大根 糸みつば	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 36.0 脂質 (g) 23.8
18	月	海の日					
19	火	給食なし					
20	水	終業式					

※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