

給食予定献立表

令和4年8・9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 血 肉 骨	緑 体 の 調 子 を	無 働 力 や 熱 に	に なる も の 整 える も の なる も の	
29	月	始業式					
30	火	ご は ん 和風ハンバーグ ほうれん草とえのきのおひたし 五目豆 スイカ	牛乳 ハンバーグ 大豆	大根 葉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 えのきたけ れんこん にんじん すいか	精白米 強化米 ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 19.0	
31	水	麦 ご は ん 焼き肉 切り干し大根の煮物 かぼちゃの天ぷら さかなっつハイ	牛乳 豚肉 油揚げ さかなっつハイ	玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン もやし にんにく しょうが 切り干し大根 干し椎茸 にんじん 枝豆 かぼちゃ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 薄力粉	エネルギー (kcal) 903 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 27.7	
1	木	ご は ん サクのチーズフライ いんげんソテー 白菜の煮ひたし 冷やし中華 冷やし中華スープ	牛乳 サク チーズ ベーコン 油揚げ ロースハム 錦糸卵	白菜 チンゲン菜 きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 冷やし中華めん ごま	エネルギー (kcal) 869 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 28.2	
2	金	富東祭①					
5	月	代休					
6	火	代休					
7	水	ご は ん なすの麻婆炒め 焼き餃子 キャベツの梅肉和え プリン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ 餃子	なす 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく ねぎ キャベツ 梅	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 プリン	エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 25.0	
8	木	ご は ん タンドリーチキン ほうれん草のごま和え にんじんとしめじのさっぱり炒め 大根とわかめのスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ	玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 白菜 にんじん ぶなしめじ 大根 葉ねぎ	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 26.0	
9	金	セルフ チーズバーガー	牛乳 バーガーパティ スライスチーズ 焼き豚	キャベツ アスパラガス にんじん 玉ねぎ みかん バイン もも	コッペパン ごま 砂糖 ビーフン 油	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 27.8	
12	月	ご は ん 筑前煮 いわしのトマト煮 小松菜と油揚げのおひたし すまし汁	牛乳 鶏肉 ちくわ いわし 油揚げ かまぼこ わかめ	大根 ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ 三つ葉	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 36.2 脂質 (g) 25.6	
13	火	梅わかめごはん	牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き キャベツとウィンナーのカレーソテー ひじきの炒め煮 アップルパイ	牛乳 わかめ メルルーサ みそ ウィンナー ひじき 油揚げ	梅 キャベツ ピーマン にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 アップルパイ	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 29.3
14	水	ビビンバ (ごはん)	牛乳 豚ひき肉 みそ 錦糸卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり ブロッコリー	精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 20.0	
15	木	ご は ん 酢豚 小松菜とコーンのソテー ショーロンポー 春雨スープ	牛乳 豚肉 ショーロンポー ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし 大根 にんじん さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 マロニー	エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 26.6	
16	金	ご は ん 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐と野菜のきめ煮 チーズ入りポテトもち 大根サラダ(青じそドレッシング和え)	牛乳 鶏肉 高野豆腐 チーズ ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 32.9	
19	月	敬老の日					
20	火	ご は ん ポークビーンズ かぼちゃの煮物 野菜入り肉団子 コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆 肉団子 ベーコン	玉ねぎ にんじん かぼちゃ えのきたけ にんじん とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 20.2	
21	水	ご は ん 鶏肉のさっぱり煮 焼きなすのみぞれかけ にんじんしりしり いもけんぴバリッシュ	牛乳 鶏肉 うすら卵 ツナ	にんじん 大根 枝豆 干し椎茸 なす しょうが	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 いもけんぴバリッシュ	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 27.4	
22	木	麦 ご は ん 大豆入りドライカレー もやしの中華風炒め じゃがバターの卵包み 切り干し大根のナムル(ケムルドレッシング和え)	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 ロースハム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 28.5 脂質 (g) 23.4	
23	金	秋分の日					
26	月	ご は ん チャブチェ ポークシュウマイ チンゲン菜のオイスター炒め 型抜きレアチーズ(いちご)	牛乳 豚肉 しゅうまい レアチーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん 干し椎茸 白菜キムチ チンゲン菜	精白米 強化米 発芽玄米 マロニー ごま油 ごま 油	エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 28.3 脂質 (g) 21.8	
27	火	ご は ん 厚揚げと豚肉のみそ煮 小松菜の土佐和え さつまいものマーマレード煮 減塩のり佃煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節 佃煮	しょうが れんこん にんじん さやいんげん 小松菜 えのきたけ きゅうり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 さつまいも ごま油	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 17.6	
28	水	セルフ オムライス (弁当)	牛乳 鶏肉 卵焼き	とうもろこし マッシュルーム キャベツ ごぼう にんじん きゅうり 枝豆	精白米 強化米 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 29.7	
29	木	ご は ん ハモの天ぷら すだち ほうれん草とにんじんのおひたし れんこんとひき肉のきんぴら きのこのボン酢炒め 韓国風スープ	牛乳 ハモ 豚ひき肉 わかめ	すだち ほうれん草 にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ もやし 葉ねぎ にんにく	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 28.2	
30	金	米粉入り コッペパン チョコペースト	牛乳 豚ひき肉 かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト ブロッコリー	コッペパン チョコペースト スパゲティ 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 34.0 脂質 (g) 29.5	

※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