

# 給食予定献立表

## 令和4年10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 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		
3	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムサラダ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース 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 じゃがいも 油 ドレッシング 青りんごゼリー	エネルギー (kcal) 870 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 23.3
4	火	ごはん	牛乳	阿波のかき揚げ ウスターソース キャベツの梅肉和え もやしときゅうりのナムル すまし汁	牛乳 えび わかめ 豆腐 かまぼこ	れんこん 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 葉ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油 ソース 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 19.9
5	水	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 まんでん大豆	牛乳 豚肉 ちくわ まんでん大豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 マヨネーズ ごま	エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 19.6
6	木	ごはん	牛乳	さば生姜煮 切り干し大根の煮物 ぶかし芋 芽株佃煮 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 佃煮 豆腐 みそ	切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん えのきたけ 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 21.2
7	金	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め フロッコリーのごま和え 大豆とちりめんの揚げ煮 スティックチーズ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん チーズ	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ しょうが フロッコリー	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 22.6
10	月	スポーツの日						
11	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース 小松菜の磯和え かぼちゃの煮物 中華風コンソープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 焼きのり 卵	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ 小松菜 かぼちゃ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 27.8 脂質 (g) 17.9
12	水	ごはん	牛乳	八宝菜 なすとトマトのグラタン じゃがいものごまみそ和え フルーツミックス	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	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 さやいんげん みかん 桃 パイン	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 かたくり粉 じゃがいも 米粉	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 263.9 脂質 (g) 21.8
13	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 さんまの甘露煮 なら玉炒め 大根サラダ	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ さんま 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 なら 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) 844 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 28.5
14	金	揚げパン	牛乳	鳴門金時アンサンブルエッグ フロッコリーとベーコンのカレー炒め 和風スバグティ 小松菜の米粉シチュー	牛乳 卵 ベーコン 焼き豚 鶏むね肉	フロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん 小松菜	揚げパン 砂糖 さつまいも 油 スバグティ パター じゃがいも 米粉	エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 29.9
17	月	ごはん	牛乳	豚キムチ キャベツ餃子 大根の梅おかかか和え おいしいカルシウムヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	白菜キムチ 白菜 玉ねぎ なら 大根 小松菜 梅	精白米 強化米 ごま油	エネルギー (kcal) 754 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 20.2
18	火	ごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ ほうれん草のナムル じゃがいものきんぴら まめまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 いわし ツナ ミックスビーンズ	ほうれん草 もやし にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく ドレッシング	エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 24.9
19	水	中間考査①						
20	木	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 ほうれん草のおひたし さつまいもの天ぷら 豆乳みそスープ	牛乳 豚肉 鶏モモ肉 豆乳 みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 20.5
21	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 キャベツのピリ辛炒め かぼちゃのチーズ焼き 小魚アーモンド	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ 小魚	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく 葉ねぎ キャベツ かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 27.7
24	月	三食ごはん (発芽玄米)	牛乳	三食ごはんの具 (鶏そぼろ いらたまご さやえんどうの塩ゆで) コロック 沢煮椀	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉	しょうが キャベツ 大根 ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 873 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 29.5
25	火	ごはん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 きんぴらごぼう 肉団子 シュークリーム(いちご)	牛乳 鶏モモ肉 卵 肉団子	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん 玉ねぎ ごぼう	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 シュークリーム	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 30.7 脂質 (g) 29.0
26	水	ごはん	牛乳	さわらの柚子みそ焼き 小松菜ともやしのごま和え さつまいもの甘煮 パンサンスウ	牛乳 さわら みそ ロースハム	ゆず 小松菜 もやし きゅうり キャベツ にんじん	精白米 強化米 砂糖 さつまいも 春雨 ごま油	エネルギー (kcal) 784 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 18.3
27	木	麦ごはん	牛乳	小さい秋見つけたカレー すだち酢和え ハニービーナッツ	牛乳 鶏モモ肉 わかめ しらす干し	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さつまいも 油 ハニービーナッツ	エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 23.2 脂質 (g) 25.8
28	金	代休						
31	月	ごはん	牛乳	鶏肉のレモン風味 小松菜とえのきたけの煮びたし こんにゃくの田楽 コンソメスープ	牛乳 鶏モモ肉 ベーコン	レモン 小松菜 えのきたけ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 こんにゃく	エネルギー (kcal) 851 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 29.1

※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