

給食予定献立表

令和4年11月

徳島県立富岡中学校

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	畜 働 く カ や 熱 に なる も の					
1	火	こ	は	ん	牛乳	すき焼き風煮 ちくわの煮物 ほうれん草のナムル おさつスティック	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちくわ	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし にんにく しょうが	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 おさつスティック	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 20.8	
2	水	こ	は	ん	牛乳	鶏肉とキャベツのカレーソテー 春巻き かぼちゃのバターしょうゆ フルーツゼリーミックス(いちご風味)	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ヤングコーン さやいんげん かぼちゃ みかん パイン 桃	精白米 強化米 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 868 たんぱく質 (g) 24.2 脂質 (g) 24.5	
3	木	文化の日									
4	金	こ	は	ん	牛乳	筑前煮 ほうれん草の土佐和え さつまいもの甘煮 すだち酢和え	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 わかめ しらす	れんこん ごぼう にんじん 枝豆 ほうれん草 白菜 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 さつまいも	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 19.2	
7	月	こ	は	ん	牛乳	アジフライ ウスターソース 花野菜とコーンのスープ煮 ジャーマンポテト だんご汁	牛乳 アジフライ ベーコン	キャベツ フロッコリー とうもろこし 玉ねぎ パセリ えのきたけ 葉ねぎ	精白米 強化米 油 じゃがいも 白玉だんご	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 25.0 脂質 (g) 20.0	
8	火	発芽玄米	こ	は	ん	牛乳	カミカミカレー ツナ和え ブルーンヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖	エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 26.0
9	水	麦	こ	は	ん	牛乳	豆腐とえびのチリソース ボークしゅうまい キャベツの梅肉和え ペビーチーズ	牛乳 豆腐 えび しゅうまい チーズ	玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 しょうが キャベツ 梅	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 24.1
10	木	1年文化体験活動 2年修学旅行② 3年修学旅行①									
11	金	1年午後放課 2年修学旅行③ 3年修学旅行②									
14	月	こ	は	ん	牛乳	肉さつま れんこんのきんぴら ぶろぶき大根 わかめスープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ わかめ 卵	玉ねぎ にんじん 枝豆 れんこん さやいんげん 大根 もやし 葉ねぎ	精白米 強化米 さつまいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 18.2	
15	火	こ	は	ん	牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツとツナのソテー 五目豆 みかん	牛乳 豚肉 ツナ 大豆	しょうが 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ れんこん にんじん みかん	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 26.1	
16	水	こ	は	ん	牛乳	鶏肉のねぎソース フロッコリーのおかか醤油 ほうれん草のいそ和え なら和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	葉ねぎ フロッコリー にんじん ほうれん草 キャベツ 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	エネルギー (kcal) 895 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 31.0	
17	木	こ	は	ん	牛乳	れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め さつまいものすだち煮 そば米汁	牛乳 豚肉 鶏肉	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ しょうが 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 さつまいも	エネルギー (kcal) 867 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 20.3	
18	金	代休									
21	月	こ	は	ん	牛乳	おでん(大根 鶏肉 こんにゃく ちくわ ゆで卵) 小松菜の土佐和え 揚げ出し豆腐 ゆずみそ お米のタルト	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 みそ	大根 小松菜 キャベツ にんじん	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 お米のタルト	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 27.0	
22	火	麦	こ	は	ん	牛乳	大豆入りドライカレー 卵焼き もやしの中華風炒め 切り干し大根のナムル(ナムルドレッシング和え)	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵焼き ロースハム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン もやし なら 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 ドレッシング	エネルギー (kcal) 742 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 17.0
23	水	勤労感謝の日 110周年記念事業									
24	木	こ	は	ん	牛乳	ホイコーロー 切り干し大根のサラダ タコdeたご焼き ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン 長ねぎ にんにく 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油	エネルギー (kcal) 742 たんぱく質 (g) 28.1 脂質 (g) 17.0	
25	金	米粉入り コッペパン 大豆きなこ クリーム	こ	は	ん	牛乳	ベーコンチーズオムレツ フロッコリーのナポリタン風炒め 五目ビーフン 秋の香りシチュー	牛乳 ベーコンチーズオムレツ ウインナー 焼き豚 鶏肉	フロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ パセリ	米粉入りコッペパン 黒豆きなこクリーム 油 ビーフン さつまいも	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 33.9
28	月	こ	は	ん	牛乳	鮭キャベツカツ きんぴらごぼう じゃがいものチーズ焼き すまし汁	牛乳 鮭キャベツカツ チーズ 豆腐 ちくわ わかめ	ごぼう にんじん パセリ えのきたけ 葉ねぎ	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま ごま油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 21.8	
29	火	こ	は	ん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 大豆の磯煮 ほうれん草と白菜のおひたし 大根サラダ(青じそドレッシング和え)	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 ツナ	にんにく しょうが にんじん さやいんげん ほうれん草 白菜 大根 きゅうり キャベツ 枝豆	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ドレッシング	エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 37.0 脂質 (g) 28.8	
30	水	こ	は	ん	牛乳	サバの竜田揚げ 高野豆腐と野菜の詰め煮 小松菜とコーンのソテー さつまい汁	牛乳 サバ 高野豆腐 みそ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 とうもろこし 葉ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 25.7	

※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