

# 給食予定献立表

## 令和4年12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	養 働 く 力 や 熱 に な る も の		
1 木	ごはん	牛乳	さわらの塩焼き すだち果汁 にら玉炒め ジャーマンポテト キムチ かぼちゃプリン	牛乳 さわら 卵 ベーコン	キャベツ すだち にら 玉ねぎ パセリ 白菜キムチ	精白米 強化米 油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 21.5
2 金	ごはん	牛乳	豚肉とじゃがいものうま煮 五目厚焼き卵 にんじんしりしり みそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚焼き卵 ツナ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 えのきたけ 歯ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 22.0
5 月	期末考査①						
6 火	期末考査②						
7 水	麦ごはん	牛乳	キノコたっぷりハヤシ ごぼうサラダ ごまドレッシング ゴマなしミニフィッシュ	牛乳 豚肉 ミニフィッシュ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ グリンピース にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 27.9 エネルギー (kcal) 22.6
8 木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ちくわのもみじ揚げ さつまいもの甘煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ ちくわ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 きゅうり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 さつまいも ごま油	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 21.8
9 金	米粉入り コッペパン 黒豆きなこ クリーム	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 キャンディーチーズ(2個)	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 小松菜 とうもろこし	米粉入りコッペパン 黒豆きなこクリーム スパゲティ 油 砂糖	エネルギー (kcal) 787 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 28.8
12 月	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 大根の梅和え ショーロンボー かきたま汁	牛乳 肉団子 卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 梅 えのきたけ 葉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 27.0 脂質 (g) 27.4
13 火	ピビンバ (発芽玄米ごはん)	牛乳	ピビンバの具 (肉みそ ささみ 和え野菜) 鶏肉と枝豆のキャベツ焼き ブロッコリーのおかか醤油	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 鶏肉 かつお節 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり 枝豆 キャベツ ブロッコリー	精白米 強化米 発芽玄米 ごま 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 21.4
14 水	ごはん	牛乳	野菜炒め じゃがいものごまみそ和え ほうれん草入りハンバーグ 減塩のり佃煮 わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ ハンバーグ のり佃煮 わかめ 卵	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン 枝豆 ほうれん草 もやし 葉ねぎ	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 20.0
15 木	ごはん	牛乳	豆腐の中華風煮 焼き餃子 キャベツの塩昆布和え フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豆腐 えび 豚肉 餃子 塩昆布 ヨーグルト	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 桃 パイン	精白米 強化米 油 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 20.4
16 金	ごはん	牛乳	豚肉とかぼちゃの炒め煮 白菜のゆかり和え じゃがバターの卵包み かぶのゆず和え	牛乳 豚肉 卵	かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 白菜 かぶ きゅうり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 15.6
19 月	わかめごはん	牛乳	国産豚肉のコロッケ ほうれん草の磯和え ぶろぶき大根 マカロニサラダ マヨネーズ	牛乳 コロッケ のり みそ	わかめ ほうれん草 にんじん 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 ごま 砂糖 マカロニ マヨネーズ	エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 21.1 脂質 (g) 27.0
20 火	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 かぼちゃのバター醤油 ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 豆腐 鶏むね肉	かぼちゃ にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま こんにゃく 油	エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 25.4
21 水	ごはん	牛乳	ほきフライ いんげんソテー カレーキンピラ 即席漬け クリスマスデザート	牛乳 ほき ベーコン	さやいんげん にんじん ヤングコーン きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 クリスマスデザート	エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 25.7 脂質 (g) 23.1
22 木	午後放課 給食なし						
23 金	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