

給食予定献立表

令和5年1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	汗 働 く 力 や 熱 に なる も の	
10	火	始業式 給食なし				
11	水	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き キャバツの生姜炒め 小松菜ともやしのごま和え 白玉雑煮	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ みそ	キャバツ しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま 煮込みもち じゃがいも	エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 19.3
12	木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ えびしゅうまい さつまいものレモン煮 フルーツナタデココ	牛乳 豚肉 えび	白菜 キムチ にら にんにく みかん パイン もも	精白米 強化米 押し麦 ごま油 砂糖 さつまいも ナタデココ	エネルギー (kcal) 891 たんぱく質 (g) 29.3 エネルギー (kcal) 18.1
13	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 ちくわのいそべ揚げ チンゲン菜とコーンのピリ辛炒め ピピチーズ(2個)	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ ちくわ 青のり チーズ	れんこん にんじん さやいんげん チンゲン菜 とうもろこし	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 31.3 脂質 (g) 26.5
16	月	発芽玄米ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのナムル パニラヨーグルト	牛乳 豚肉 ひじき ロースハム ヨーグルト	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 油 ごま油	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 24.1
17	火	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め ブロッコリーのバター醤油 大豆とちりめんの揚げ煮 減塩のり佃煮 ミニエクレア	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん のり佃煮	小松菜 にんじん キャバツ 玉ねぎ ぶなしめじ しょうが フロッキー とうもろこし	精白米 強化米 油 かたくり粉 砂糖 ごま ミニエクレア	エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 27.2
18	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 五目厚焼き卵 ほうれん草とえのきのおひたし 韓国風わかめスープ	牛乳 豚肉 厚焼き卵 わかめ	玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 えのきたけ もやし 葉ねぎ にんにく	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 19.7
19	木	ごはん 牛乳 おでん(大根 焼き豆腐 こんにゃく ちくわ ゆで卵) 小松菜の土佐和え かぼちゃの煮物 ゆずみそ パンサンスウ	牛乳 焼き豆腐 ちくわ ゆで卵 みそ ロースハム	大根 小松菜 キャバツ にんじん かぼちゃ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 かつお節 マロニー	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 16.2
20	金	米粉入り黒糖パン 牛乳 サケのチーズフライ 切り干し大根のサラダ 和風スパゲティ ウインナーポトフ	牛乳 サケ 焼き豚 ウインナー	切り干し大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ キャバツ 大根	黒糖パン 油 砂糖 スパゲティ じゃがいも	エネルギー (kcal) 797 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 26.5
23	月	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンズ野菜グラタン ブロッコリーのごま和え 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵	玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ルツグラタ ごま かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 24.9
24	火	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ポン酢 きんぴらごぼう アスパラとベーコンのソテー セルフポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 ます ベーコン ロースハム	キャバツ ごぼう にんじん アスパラガス にんにく きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 25.6
25	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれかけ にら玉炒め 小松菜の磯和え 徳島県産ゆずの手作りカップケーキ	牛乳 鶏肉 卵 のり	しょうが 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん ゆず	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 薄力粉	エネルギー (kcal) 899 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 33.4
26	木	麦ごはん 牛乳 豚丼 もやしの中華風炒め さつまいもの素揚げ そば米汁	牛乳 牛肉 かまぼこ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし にら 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 さつまいも そば米	エネルギー (kcal) 858 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 22.4
27	金	ごはん 牛乳 徳島県産タチウオフライ ほうれん草とコーンのソテー 高野豆腐と野菜の含め煮 阿波ういろう	牛乳 タチウオ 高野豆腐	ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 油 砂糖 阿波ういろう	エネルギー (kcal) 798 たんぱく質 (g) 25.5 脂質 (g) 18.8
30	月	ごはん 牛乳 鶏唐揚げ甘酢あん キャバツのピリ辛炒め 大根の梅おかか和え 豚汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ だけのこ ピーマン 干し椎茸 キャバツ 大根 小松菜 梅 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 24.2
31	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かぼちゃのチーズ焼き 野菜入り肉団子 荳わかめサラダ(中華ドレッシング和え)	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ 肉団子 荳わかめ ロースハム	玉ねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく 葉ねぎ かぼちゃ きゅうり キャバツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉 ドレッシング	エネルギー (kcal) 905 たんぱく質 (g) 35.7 脂質 (g) 30.8

※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