

# 給食予定献立表

## 令和5年2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  | 緑                                   | 青  | 紫                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |   |                            | 血  | 肉                                   | 骨  | 体                                      | 調   | 子 | を | 働 | く | 力 | や | 熱 | に |   |
|    |   |                            | に  | な                                   | る  | も                                      | の   | 整 | え | る | も | の | な | る | も | の |
| 1  | 水 | 午後放課 給食なし                  |  |                                     |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  | 木 | R&R発表 午後放課 給食なし            |  |                                     |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  | 金 | ごはん                        | 筑前煮<br>ほうれん草のナムル 揚げ出し豆腐<br>節分ミックス                                  | 牛乳 鶏肉 ちくわ<br>豆腐 節分ミックス              | れんこん ごぼう にんじん<br>枝豆 ほうれん草 もやし<br>にんにく しょうが 大根                | 精白米 強化米 こんにやく<br>油 砂糖 ごま油 かたくり粉        | エネルギー (kcal) 831<br>たんぱく質 (g) 32.9<br>エネルギー (kcal) 24.3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  | 月 | ごはん                        | かつおフライ<br>小松菜と油揚げのおひたし 五目豆<br>大根サラダ(青じそドレッシング和え)                   | 牛乳 かつお 油揚げ<br>大豆 昆布 ツナ              | 小松菜 もやし れんこん<br>ごぼう にんじん 大根<br>きゅうり とうもろこし                   | 精白米 強化米 油 砂糖<br>ドレッシング                 | エネルギー (kcal) 840<br>たんぱく質 (g) 33.4<br>脂質 (g) 23.0       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  | 火 | ごはん                        | 鶏肉のすだち風味<br>ブロッコリーのおかか醤油<br>チンゲン菜とコーンのソテー かき玉汁                     | 牛乳 鶏肉 かつお節<br>卵 わかめ                 | すだち ブロッコリー にんじん<br>チンゲン菜 とうもろこし<br>葉ねぎ                       | 精白米 強化米 かたくり粉<br>油 砂糖 ごま               | エネルギー (kcal) 847<br>たんぱく質 (g) 33.8<br>脂質 (g) 29.0       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  | 水 | 麦ごはん                       | チャプチェ<br>ポークしゅうまい キャベツのゆかり和え<br>スティックチーズ                           | 牛乳 豚肉 しゅうまい<br>スティックチーズ             | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>もやし ビーマン にんじん<br>干し椎茸 白菜キムチ キャベツ            | 精白米 強化米 押し麦<br>砂糖 マロニー ごま油 ごま          | エネルギー (kcal) 771<br>たんぱく質 (g) 29.2<br>脂質 (g) 20.0       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  | 木 | ごはん                        | 和風ハンバーグ<br>じゃがいものごまみそ和え ほうれん草の土佐和え<br>海藻サラダ 和風ドレッシング               | 牛乳 ハンバーグ みそ かつお節<br>海藻ミックス ロースハム    | 大根 葉ねぎ ブロッコリー<br>枝豆 ほうれん草 キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                | 精白米 強化米 砂糖<br>じゃがいも ごま ドレッシング          | エネルギー (kcal) 774<br>たんぱく質 (g) 29.9<br>脂質 (g) 20.5       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | 金 | 米粉入り<br>コッペパン<br>大豆チョコペースト | ほうれん草入りオムレツ<br>もやしの中華風炒め 和風スパゲティ<br>豆乳みそスープ                        | 牛乳 オムレツ ハム<br>焼き豚 鶏肉 豆乳 みそ          | ほうれん草 もやし いら<br>玉ねぎ 小松菜 キャベツ<br>ぶなしめじ                        | コッペパン チョコペースト<br>スパゲティ                 | エネルギー (kcal) 791<br>たんぱく質 (g) 31.1<br>脂質 (g) 32.0       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 | 月 | ごはん                        | 大豆入りきんぴら<br>小松菜のナムル キャベツ入りつくね<br>ごま酢和え                             | 牛乳 豚肉 大豆 ちくわ<br>つくね 錦糸卵 わかめ         | ごぼう にんじん 枝豆<br>小松菜 にんにく キャベツ<br>きゅうり                         | ごはん 牛乳 こんにやく<br>油 砂糖 ごま ごま油            | エネルギー (kcal) 793<br>たんぱく質 (g) 29.5<br>脂質 (g) 22.5       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 | 火 | ごはん                        | 鶏肉の照り焼き<br>大根の梅和え ひじきの炒め煮<br>ココアワッフル                               | 牛乳 鶏肉 ひじき<br>油揚げ                    | にんにく しょうが 大根<br>小松菜 梅 にんじん<br>さやいんげん                         | 精白米 強化米 砂糖<br>かたくり粉 こんにやく<br>油 ココアワッフル | エネルギー (kcal) 838<br>たんぱく質 (g) 31.7<br>脂質 (g) 28.1       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 | 水 | ごはん<br>大豆ふりかけ              | 白身魚のみそマヨネーズ焼き<br>アスパラとベーコンのソテー<br>かぼちゃの天ぷら すだち酢和え                  | 牛乳 大豆 メルルーサ<br>みそ ベーコン わかめ          | アスパラガス かぼちゃ<br>きゅうり キャベツ すだち                                 | 精白米 強化米 マヨネーズ<br>油 薄力粉 かたくり粉<br>砂糖     | エネルギー (kcal) 843<br>たんぱく質 (g) 30.8<br>脂質 (g) 31.7       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 | 木 | 発芽玄米ごはん                    | 大豆入りドライカレー<br>シャーマンポテト キャベツの生姜炒め<br>ヨーグルト                          | 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉<br>大豆 ベーコン ヨーグルト       | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン キャベツ しょうが                         | 精白米 強化米 発芽玄米<br>油 砂糖 じゃがいも ごま油         | エネルギー (kcal) 880<br>たんぱく質 (g) 29.0<br>脂質 (g) 27.5       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 | 金 | ごはん                        | 焼き肉<br>にんじんとしめじのさっぱり煮<br>えびカツ ふしめん汁                                | 牛乳 牛肉 みそ<br>えび かまぼこ                 | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>ピーマン もやし にんにく しょうが<br>ぶなしめじ 干し椎茸 葉ねぎ        | 精白米 強化米 油 砂糖<br>ごま ごま油 かたくり粉<br>ふしめん   | エネルギー (kcal) 877<br>たんぱく質 (g) 36.9<br>脂質 (g) 25.1       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 | 月 | ごはん                        | 野菜と卵の炒め煮<br>ほうれん草のごま和え さつまいものレモン煮<br>ぼんかん                          | 牛乳 鶏肉 卵                             | キャベツ 枝豆 れんこん<br>にんじん 玉ねぎ ほうれん草<br>ぼんかん                       | 精白米 強化米 油 ごま<br>砂糖 さつまいも               | エネルギー (kcal) 829<br>たんぱく質 (g) 27.9<br>脂質 (g) 20.2       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 21 | 火 | 麦ごはん                       | 鶏肉の塩こうじ焼き<br>キャベツのピリ辛炒め ふうふうき大根<br>プチシュー                           | 牛乳 鶏肉 みそ                            | にんにく しょうが キャベツ<br>大根   | 精白米 強化米 押し麦<br>ごま油 砂糖 プチシュー            | エネルギー (kcal) 818<br>たんぱく質 (g) 31.2<br>脂質 (g) 28.8       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 22 | 水 | セルフオムライス<br>(丼タイプ)         | オムライスシート ケチャップ<br>チンゲン菜とエリンギのオイスター炒め<br>れんこんとひき肉のきんぴら コンソメスープ      | 牛乳 鶏肉 オムライスシート<br>豚ひき肉 ベーコン         | マッシュルーム チンゲン菜 にんじん<br>エリンギ れんこん 玉ねぎ<br>えのきたけ とうもろこし パセリ      | 精白米 強化米 油 ごま油<br>砂糖 ごま                 | エネルギー (kcal) 819<br>たんぱく質 (g) 25.0<br>脂質 (g) 30.8       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 23 | 木 | 天皇誕生日                      |  |                                     |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 24 | 金 | きなこ揚げパン                    | スパゲティナポリタン<br>ブロッコリーのごま和え<br>ごぼうサラダ ごまドレッシング                       | 牛乳 きな粉 豚ひき肉<br>チーズ                  | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム<br>ピーマン にんにく しょうが<br>ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし | コッペパン 油 砂糖<br>スパゲティ ごま ドレッシング          | エネルギー (kcal) 808<br>たんぱく質 (g) 28.6<br>脂質 (g) 27.3       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 27 | 月 | 鳴門わかめごはん                   | 徳島県産スズキフライ ウスターソース<br>小松菜のじゃこ和え いんげんソテー<br>切り干し大根のナムル(ナムルドレッシング和え) | 牛乳 鳴門わかめ<br>スズキ しらす干し<br>ベーコン ロースハム | キャベツ 小松菜 さやいんげん<br>にんじん ヤングコーン<br>切り干し大根 きゅうり                | 精白米 強化米 油<br>砂糖 ごま ドレッシング              | エネルギー (kcal) 832<br>たんぱく質 (g) 30.0<br>脂質 (g) 25.0       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 28 | 火 | 午後放課 給食なし                  |  |                                     |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

※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