

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