

給食予定献立表

令和5年3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	黄	
			血 や 肉 や 骨	体 の 調 子 を	働 く カ や 熱 に	
			に なる も の	整 える も の	な る も の	
1	水	給食なし				
2	木	ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ちくわのみみじ揚げ 小松菜の磯和え 大根とわかめのスープ すだち&桃ゼリー	牛乳 牛肉 生揚げ ちくわ 焼きのり わかめ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 小松菜 キャベツ 大根 葉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 薄力粉 かたくり粉 油 ごま ごま油 ゼリー	エネルギー (kcal) 909 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 26.7
3	金	一般選抜準備 給食なし				
6	月	臨時休校				
7	火	臨時休校				
8	水	臨時休校				
9	木	ナ 牛乳 キーマカレー 大根サラダ(中華ドレッシング和え) お米のタルト	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	ナン 油 ドレッシング お米のタルト	エネルギー (kcal) 827 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 36.5
10	金	セルフカツサンド (丸形米粉入り コッペパン) 牛乳 ヒレカツ ポイルキャベツ スライスチーズ マイティソース アスパラとベーコンのソテー 粉ふき芋 にんじんグラッセ お祝いケーキ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	キャベツ アスパラガス にんにく パセリ にんじん	米粉入りコッペパン 油 じゃがいも バター 砂糖 お祝いケーキ	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 30.4
13	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース 厚焼き卵 ほうれん草ともやしのごま和え そば米汁	牛乳 牛肉 卵 鶏肉 油揚げ	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし 大根 にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま そば米	エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 28.7
14	火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン にら玉炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 ツナ和え	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 ツナ	玉ねぎ にんにく しょうが にら にんじん 干し椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 864 たんぱく質 (g) 39.9 脂質 (g) 30.6
15	水	ごはん 牛乳 メルルーサの南蛮漬け きんぴらごぼう ほうれん草と白菜のおひたし お米deスイートポテト	牛乳 メルルーサ	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 白菜	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 スイートポテト	エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 16.7
16	木	発芽玄米ごはん 牛乳 豚キムチ エビフライ チンゲン菜の土佐和え フルーツ盛り合わせ(メロン・パイナップル・ブドウ) ポークピカタ	牛乳 豚肉 エビフライ かつお節 ヨーグルト	白菜キムチ 白菜 にら チンゲン菜 にんじん メロン パイナップル ブドウ	精白米 強化米 発芽玄米 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 19.5
17	金	ごはん 牛乳 小松菜のナムル 切り干し大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 卵 チーズ さつま揚げ わかめ しらす干し	小松菜 もやし にんにく 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 27.1
20	月	麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 キャベツのしょうが炒め ごぼうのミンチカツ 中華風コーンスープ	牛乳 豆腐 えび 卵	玉ねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸 枝豆 しょうが キャベツ ごぼう とうもろこし	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 ごま油 ミンチカツ	エネルギー (kcal) 877 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 25.7
21	火	春分の日				
22	水	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 大根と梅ちりめん和え 花形豆腐ハンバーグ まめまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 牛肉 焼き豆腐 焼きひ しらす干し かつお節 豆腐ハンバーグ ツナ ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ 大根 小松菜 梅 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 糸こんにゃく 油 砂糖 ごまドレッシング	エネルギー (kcal) 909 たんぱく質 (g) 36.9 脂質 (g) 311.0
23	木	ごはん 牛乳 から揚げ ブロッコリーのおかか醤油 キャベツのゆかり和え フレンスクレープ(チョコレート)	牛乳 鶏肉 かつお節	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ	精白米 強化米 かたくり粉 油 フレンスクレープ	エネルギー (kcal) 906 たんぱく質 (g) 32.8 脂質 (g) 32.2
24	金	終業式・離任式				

※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