

給食予定献立表

令和5年4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 になるもの | 体の調子を 整えるもの | 働く力や熱に なるもの | | |
| 10月 | 入学式・始業式 | | | | | |
| 11火 | ごはん | 牛乳 照り焼きチキン もやしとほうれん草のナムル 大豆の磯煮 お祝いクレープ | 牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 | にんにく しょうが フロッコリー もやし ほうれん草 とうもろこし れんこん さやいんげん | 精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま油 こんにやく クレープ | エネルギー (kcal) 889 たんぱく質 (g) 35.3 脂質 (g) 31.0 |
| 12水 | 麦ごはん | 牛乳 麻婆豆腐 にら玉炒め 多菜包子(ターサイバオス) ヨーグルト | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく 葉ねぎ にら | 精白米 強化米 押麦 油 みそ 砂糖 ごま油 かたくり粉 | エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 36.1 脂質 (g) 29.3 |
| 13木 | 給食なし | | | | | |
| 14金 | セルフ ハンバーグサンド (米粉入り コッペパン) | 牛乳 ホットドッグハンバーグ ポイルキャベツ チキンプ & マスタード 小松菜とコーンのソテー かぼちゃのそぼろあんかけ パンサンスウ | 牛乳 ハンバーグ 鶏ひき肉 ロースハム | キャベツ 小松菜 とうもろこし かぼちゃ 枝豆 きゅうり キャベツ にんじん | 米粉入りコッペパン 油 砂糖 かたくり粉 マロニー ごま油 | エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 23.7 |
| 17月 | 麦ごはん | 牛乳 三色ごはんの具 いり卵 鶏そぼろ さやえんどうの塩ゆで 精進揚げ ウスターソース ミニチーズ | 牛乳 卵 鶏ひき肉 ミニチーズ | しょうが さやえんどう かぼちゃ れんこん ビーマン | 精白米 強化米 押麦 砂糖 油 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 ソース | エネルギー (kcal) 867 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 28.8 |
| 18火 | ごはん | 牛乳 たけのこのうま煮 いわしのうめ煮 フロッコリーのごま和え 海藻サラダ(青じそドレッシング和え) | 牛乳 豚肉 ちくわ 生揚げ いわし 海藻 ロースハム | たけのこ にんじん さやいんげん フロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米 こんにやく 砂糖 ごま ドレッシング | エネルギー (kcal) 763 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 21.5 |
| 19水 | ごはん | 牛乳 チャプチェ 焼き餃子 さつまいもの甘煮 ゴマなしニフィッシュ | 牛乳 豚肉 餃子 ミニフィッシュ | 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 | 精白米 強化米 砂糖 マロニー ごま油 ごま さつまいも | エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 18.2 |
| 20木 | 発芽玄米ごはん | 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 加ゆめと鉄分がとれるプリン | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム しんじけ 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 発芽玄米 油 ドレッシング プリン | エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 25.0 |
| 21金 | ごはん | 牛乳 アジフライ フロッコリーのおかか和え じゃがいもとコーンのチーズ風味 ひじきのナムル | 牛乳 アジ かつお節 ベーコン チーズ ロースハム | フロッコリー にんじん とうもろこし もやし きゅうり | 精白米 強化米 油 ごま じゃがいも ごま油 | エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 22.1 |
| 24月 | ごはん | 牛乳 肉じゃが ちくわのマヨネーズ焼き 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 ちくわ 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 こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 | エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 27.1 脂質 (g) 20.6 |
| 25火 | ごはん | 牛乳 鶏肉のレモン風味 焼きなすのみぞれかけ チンゲン菜ともやしの生巻炒め きゅうりのかおりづけ | 牛乳 鶏肉 | なす 大根 しょうが チンゲン菜 もやし きゅうり | 精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 | エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 26.9 |
| 26水 | ごはん | 牛乳 オイスターソース炒め カレーさんびら たこ焼き 減塩のり佃煮 フルーツ白玉 | 牛乳 豚肉 たこ のり佃煮 | 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ しょうが ごぼう みかん パイナップル 桃 | 精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 こんにやく ごま ごま油 白玉団子 | エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 16.1 |
| 27木 | ごはん | 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 肉団子 コンソメスープ | 牛乳 豚肉 肉団子 ベーコン | れんこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ しょうが 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし | 精白米 強化米 こんにやく 砂糖 ごま油 | エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 27.6 脂質 (g) 23.8 |
| 28金 | 米粉入りくるみパン | 牛乳 ポークビーンズ フレンズグラタン(国産野菜) 大根の梅ちりめん和え みかんゼリー | 牛乳 豚肉 大豆 しらす干し かつお節 | 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 梅 | 米粉入りくるみパン じゃがいも 油 砂糖 グラタン みかんゼリー | エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 29.2 |

※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