給食予定献立表

令和5年５月

徳島県立富岡東中学校

日	曜	献立内容			材料名（食品名） 赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	栄養価
1	月	ごはん	牛乳	野菜炒め 五目厚焼き卵　じゃがいものごまみそ和え 減塩のりの佃煮　ふしめん汁	牛乳　豚肉　卵　米みそ のり　なると　かつお節 昆布	しょうが　キャベツ　玉葱 にんじん　ヤングコーン　えだまめ 干し椎茸　葉ネギ	精白米　強化米　油 ごま油　じゃがいも　ごま 砂糖　そうめん　ひや麦	エネルギー（kcal）742 たんぱく質（g）32.9 脂質（g）17.7
2	火	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き　キャベツの塩昆布和え 小松菜のナムル　揚げ出し豆腐 柏餅	牛乳　さわら　塩昆布 豆腐	キャベツ　小松菜　にんにく 大根	精白米　強化米　砂糖 ごま油　片栗粉　油 あずき	エネルギー（kcal）798 たんぱく質（g）30.5 脂質（g）21.1
3	水	憲法記念日						
4	木	みどりの日						
5	金	こどもの日						
8	月	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮　ししゃもフライ もやしの中華炒め 豆乳みそスープ	牛乳　牛肉　生揚げ 鶏肉　豆乳　みそ ししゃも	にんじん　玉葱　さやいんげん もやし　にら　キャベツ しめじ　ねぎ	精白米　強化米　じゃがいも こんにゃく　油　砂糖	エネルギー（kcal）790 たんぱく質（g）32.5 脂質（g）24.1
9	火	ごはん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう しゅうまい　かぼちゃの煮物 黒糖ビーンズ	牛乳　豚肉　大豆 しゅうまい	ごぼう　れんこん　にんじん えだまめ　かぼちゃ	精白米　強化米　こんにゃく 油　砂糖　ごま　ごま油	エネルギー（kcal）746 たんぱく質（g）30.4 脂質（g）20.0
10	水	ビビンバ（麦ごはん）	牛乳	鮭のキャベツカツ ほうれん草の磯和え ほぐしささみ	牛乳　豚ひき肉　みそ 錦糸卵　焼きのり　ささみ	にんにく　しょうが　にんじん きゅうり　ほうれん草 キャベツ	精白米　強化米　押し麦 ごま　砂糖　ごま油 油	エネルギー（kcal）787 たんぱく質（g）31.4 脂質（g）27.0
11	木	発芽玄米ごはん	牛乳	ポークカレー ごま酢あえ 野菜と果物のゼリー	牛乳　豚肉　錦糸卵 カットわかめ わかめ　みそ	玉葱　にんじん キャベツ　きゅうり	精白米　強化米　発芽玄米 じゃがいも　油　ごま 砂糖	エネルギー（kcal）781 たんぱく質（g）26.0 脂質（g）21.2
12	金	きな粉揚げパン	牛乳	豆腐ハンバーグ　きのこソース キャベツの生姜炒め ブロッコリーのじゃこバター　ワンタンスープ	牛乳　大豆　しらす干し かつお節　鶏肉　豆腐	にんじん　玉葱　ぶなしめじ えのきたけ　キャベツ　しょうが　葉ネギ ブロッコリー　もやし　干し椎茸	コッペパン　油　砂糖 片栗粉　ごま油　有塩バター きな粉	エネルギー（kcal）788 たんぱく質（g）34.1 脂質（g）32.6
15	月	代休　給食なし						
16	火	ごはん	牛乳	メンチカツ ほうれん草のおひたし　れんこんのきんぴら ハニーピーナッツ	牛乳　かつお節 さつま揚げ	ほうれん草　キャベツ れんこん　にんじん　さやいんげん	精白米　強化米　油　砂糖 ごま　ピーナッツ	エネルギー（kcal）688 たんぱく質（g）21.5 脂質（g）20.9
17	水	ごはん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 さつまいものレモン煮　みそ汁 チーズ入りお魚ボール	牛乳　鶏肉　卵 木綿豆腐　みそ チーズ	キャベツ　むき枝豆　れんこん にんじん　玉葱　レモン えのき　葉ネギ	精白米　強化米　油 さつまいも　砂糖	エネルギー（kcal）807 たんぱく質（g）30.2 脂質（g）23.0
18	木	中間考査①　給食なし						
19	金	キムタク丼（麦ご飯）	牛乳	スティック揚げ餃子 五目豆 ヨーグルト（桃）	牛乳　豚肉　大豆 昆布　ヨーグルト	キムチ　はくさい　にら にんにく　れんこん　ごぼう にんじん	精白米　強化米　押し麦 ごま油　砂糖　油	エネルギー（kcal）855 たんぱく質（g）35.9 脂質（g）24.2
22	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 竹輪のマヨネーズ焼　ひじきそぼろ フルーツナタデココ	牛乳　豚肉　豆みそ 竹輪　鶏肉　干しひじき 米みそ	キャベツ　ピーマン　たけのこ にんじん　長ネギ　にんにく　玉葱 しょうが　パイン　みかん　桃	精白米　強化米　砂糖 油　マヨネーズ　パン粉 三温糖	エネルギー（kcal）814 たんぱく質（g）33.1 脂質（g）23.5
23	火	ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース 小松菜のじゃこ和え　高野豆腐と野菜の含め煮 だんご汁	牛乳　鶏肉　しらす干し 凍り豆腐　昆布	にんにく　しょうが　小松菜 キャベツ　玉葱　にんじん 干し椎茸　むき枝豆　糸三つ葉	精白米　強化米　砂糖 ごま油　ごま　白玉団子	エネルギー（kcal）801 たんぱく質（g）36.0 脂質（g）25.7
24	水	ごはん	牛乳	ホキフライ にんじんしりしり　チンゲン菜の生姜炒め 野沢菜漬け　ポテトサラダ　マヨネーズ	牛乳　ホキ　卵 ツナ　ロースハム	にんじん　チンゲン菜　もやし しょうが　野沢菜 キャベツ　きゅうり　とうもろこし	精白米　強化米　油 ごま油　じゃがいも マヨネーズ	エネルギー（kcal）776 たんぱく質（g）26.2 脂質（g）26.4
25	木	ごはん	牛乳	豚肉と春雨の炒め煮 大根の梅おかか和え　キャベツ入りつくね 型抜きチーズ(いちご)	牛乳　豚肉　かつお節 型抜きチーズ（いちご）	チンゲン菜　にんじん たけのこ　にんにく　大根 小松菜　カリカリ梅　キャベツ	精白米　強化米　マロニー 油　砂糖　ごま	エネルギー（kcal）862 たんぱく質（g）29.2 脂質（g）32.3
26	金	黒糖パン	牛乳	鶏肉のワイン風味 ブロッコリーのおかか醤油 和風スパゲティ　レタスのスープ	牛乳　鶏肉　かつお節 焼き豚　ベーコン　卵	ブロッコリー　にんじん 玉葱　ほうれん草　しめじ レタス　パセリ	精白米　強化米　砂糖 ごま油　ごま パスタ	エネルギー（kcal）815 たんぱく質（g）28.1 脂質（g）22.9
29	月	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 かぼちゃのグラタン　キャベツのゆかり和え 中華風コーンスープ	牛乳　木綿豆腐　むきえび 豚肉　卵　大豆	にんにく　玉葱　にんじん　かぼちゃ たけのこ　干し椎茸　グリンピース キャベツ　ゆかり　とうもろこし	精白米　強化米　油 片栗粉　ごま油	エネルギー（kcal）762 たんぱく質（g）30.2 脂質（g）25.3
30	火	ごはん	牛乳	メルルーサのチーズ焼き カレーポテト　切り干し大根の煮物 スティックタルト（りんご）	牛乳　メルルーサ チーズ　ベーコン 油揚げ	さやいんげん　とうもろこし 切り干し大根　干し椎茸 にんじん　むき枝豆	精白米　強化米　油 じゃがいも　砂糖 スティックタルト	エネルギー（kcal）784 たんぱく質（g）34.0 脂質（g）21.2
31	水	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 小松菜の土佐和え　ミニハンバーグ 茎わかめサラダ　中華ドレッシング	牛乳　鶏肉　生揚げ ミニハンバーグ　茎わかめ ロースハム	しょうが　玉葱　にんじん グリンピース　小松菜　えのき きゅうり　キャベツ　とうもろこし	精白米　強化米　こんにゃく 油　砂糖　ドレッシング	エネルギー（kcal）721 たんぱく質（g）29.7 脂質（g）21.1

※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