

# 給食予定献立表

## 令和5年6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 血 や 肉 や 骨 髄 に なる も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	活 働 く 力 や 熱 に なる も の	
1	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆の磯煮 キャベツのピリ辛炒め きゅうりのかおり漬け	牛乳 豚肉 干しひじき 油揚げ 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン さやいんげん キャベツ いんげん きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こんにやく	エネルギー (kcal) 736 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 25.7
2	金	ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 小松菜とコーンのソテー 小籠包 すまし汁	牛乳 鶏肉 うすら卵 ちくわ 豆腐 かまぼこ わかめ 小籠包	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 とうもろこし えのき 系みつば	精白米 強化米 油 じゃがいも 系こんにやく 砂糖	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 24.1
5	月	ごはん チンジャオロース 粉ふきいも れんこんの天ぷら 芋けんぴパリッシュ	牛乳 豚肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン えだまめ れんこん	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 芋けんぴ	エネルギー (kcal) 756 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 21.7
6	火	発芽玄米ごはん カミカミカレー ツツあえ 牛乳プリン	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 油 牛乳プリン はくりき粉 砂糖	エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 27.4 脂質 (g) 26.0
7	水	三色ごはん (麦ごはん) コーンと大豆のメンチカツ 炒り卵 鶏そぼろ さやえんどうの塩茹で 沢煮焼	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 こんぶ	大根 しょうが さやえんどう ごぼう にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 押し麦 砂糖 油	エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 35.4 脂質 (g) 35.2
8	木	ごはん 筑前煮 いわしのトマト煮 小松菜と油揚げのお浸し ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 ちくわ いわしトマト煮 油揚げ ベビーチーズ	れんこん にんじん ごぼう グリーンピース 小松菜 もやし	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 779 たんぱく質 (g) 33.6 脂質 (g) 25.7
9	金	米粉入り コッパン アンサンブルエッグ アスパラとベーコンのソテー 和風スパゲティ ブロッコリーの米粉シチュー ゆずジャム	牛乳 アンサンブルエッグ ベーコン 焼き豚 鶏肉 生クリーム	アスパラガス にんにく 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんじん ブロッコリー	米粉コッパン 油 米粉 スパゲティ バター じゃがいも ゆずジャム	エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 31.2
12	月	ごはん 鶏肉のハーブ焼き にんじんしりしり キャベツとコーンのソテー えのきのボン酢炒め エクレア	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ とうもろこし えのき	精白米 強化米 油 エクレア	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 37.9 脂質 (g) 27.1
13	火	ごはん 肉さつまいも れんこんのきんぴら こんにやくの田楽 すだち酢あえ	牛乳 豚肉 みそ わかめ しらす干し	玉ねぎ にんじん さやいんげん 枝豆 きゅうり キャベツ すだち れんこん	精白米 強化米 さつまいも こんにやく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 753 たんぱく質 (g) 26.0 脂質 (g) 15.2
14	水	ごはん 鶏肉のねぎソース ブロッコリーのおかか醤油 ほうれん草の磯あえ ならあえ	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 焼き海苔 油揚げ	ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草 だいこん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにやく	エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 31.0
15	木	麦ごはん 阿波のかき揚げ おでんが 大根の梅ちりめんあえ そば米汁	牛乳 えび わかめ 卵 高野豆腐 しらす干し そば米汁	れんこん 玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 カリカリ梅 干し椎茸	精白米 強化米 押し麦 そば米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油 金時豆 こんにやく 砂糖	エネルギー (kcal) 861 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 23.4
16	金	ごはん 焼き肉風野菜炒め さつまいものすだち煮 切り干し大根のサラダ わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ わかめ 卵	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン もやし にんにく えのき ねぎ しょうが すだち 切り干し大根	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま さつまいも	エネルギー (kcal) 837 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 23.0
19	月	ごはん 鶏肉のみぞれかけ ブロッコリーのじゃこバター じゃがいもとコーンのチーズ風味 ひじきのナムル	牛乳 鶏肉 ちりめん かつお節 ベーコン チーズ ひじき ハム	しょうが 大根 長ねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 油 バター じゃがいも ごま油	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 39.6 脂質 (g) 29.7
20	火	ごはん 豆腐とエビのチリソース煮 キャベツのしょうが炒め チキンナゲット まんてん大豆	牛乳 豆腐 えび チキンナゲット 大豆	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 枝豆 しょうが キャベツ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 805 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 21.5
21	水	ごはん さばの竜田揚げ 白菜のゆかりあえ ジャーマンポテト ハムサラダ (和風ドレッシングあえ)	牛乳 まさば ベーコン ハム	しょうが 白菜 ゆかり レモン 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん 枝豆	精白米 強化米 かたくり粉 油 じゃがいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 28.6
22	木	ごはん 豚キムチ丼 しゅうまい ほうれん草のごまあえ お米のタルト	牛乳 豚肉 しゅうまい	キムチ 白菜 いら にんにく ほうれん草 にんじん	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま お米のタルト	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 26.2
23	金	米粉入り小型 チーズパン 焼きそば 厚焼き卵 いんげんのソテー 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 いか さつま揚げ ベーコン 厚焼き卵 小魚アーモンド	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ヤングコーン	米粉入りチーズパン 油 焼きそば	エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 33.0
26	月	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ煮 ちくわのもみじ揚げ 小松菜の土佐あえ 中華風コンスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちくわ 卵 かつお節	しょうが れんこん にんじん さやいんげん 小松菜 えのき とうもろこし	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 23.7
27	火	ごはん 八宝菜 キャベツ餃子 大豆とちりめんの揚げ煮 フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵 大豆 ちりめん	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ さやえんどう にんにく みかん もも パイン	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま マスカットゼリー	エネルギー (kcal) 837 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 25.1
28	水	ごはん ますの塩焼き ポイルキャベツ かぼちゃの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 徳島県産キャロットカップケーキ	牛乳 からふとます 卵	キャベツ かぼちゃ ほうれん草 えのき にんじん	精白米 強化米 砂糖 ごま マーガリン 薄力粉	エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 37.0 脂質 (g) 22.0
29	木	ごはん 和風ハンバーグおろしソース もやし中華炒め きんぴらごぼう ポテトサラダ	牛乳 ハンバーグ ハム	大根 ねぎ もやし いら ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 こんにやく ごま ごま油 ポテトサラダベース マヨネーズ	エネルギー (kcal) 826 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 29.9
30	金	わかめごはん コロッケ キャベツの梅あえ 高野豆腐と野菜の含め煮 コンソメスープ	牛乳 わかめ 高野豆腐 ベーコン	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 大根 えのき とうもろこし パセリ キャベツ カリカリ梅	精白米 強化米 コロッケ 油 砂糖	エネルギー (kcal) 774 たんぱく質 (g) 23.4 脂質 (g) 24.1

※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