

## 給食予定献立表 令和5年7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	
3 月	期末考查①				
4 火	期末考查②				
5 水	ごはん 豚丼 ちくわのチーズ焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え きのこたっぷりスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ チーズ 塩昆布 ベーコン 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ しめじ えのき きゅうり ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 糸こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 22.9
6 木	ごはん 肉団子の酢豚風 大根の梅和え さつまいものマーマレード煮 すまし汁	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ こんぶ	にんじん 玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 カリカリ梅 マーマレード えのき	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油 さつまいも	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 21.9
7 金	ごはん 鶏肉とキャベツのカレーソテー 小松菜ともやしのおひたし ミニ星形コロケ 七塔そうめん 麺つゆ	牛乳 鶏肉 錦糸卵 かつお節	キャベツ にんじん 玉ねぎ ヤングコーン さやいんげん 小松菜 もやし オクラ	精白米 強化米 プチ量のコロケ 手延そうめん・手延ひやむぎ 油	エネルギー (kcal) 768 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 21.3
10 月	ごはん メルルーサのすだち風味 ブロッコリー かぼちゃのチーズ焼き ひじきそぼろ ゆでとうもろこし	牛乳 メルルーサ チーズ 鶏ひき肉 ひじき みそ	すだち ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが とうもろこし	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖	エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 18.7
11 火	発芽玄米ごはん 夏野菜入りカレー ツナあえ ハビーチーズ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ビーマン にんにく 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 砂糖	エネルギー (kcal) 754 たんぱく質 (g) 26.3 脂質 (g) 24.4
12 水	ごはん さばのみそ煮 キャベツの梅肉あえ 小松菜と油揚げのおひたし おさつスティック	牛乳 まさば みそ 油揚げ	しょうが 玉ねぎ キャベツ カリカリ梅 小松菜 もやし	精白米 強化米 砂糖 さつまいもスティック	エネルギー (kcal) 724 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 22.8
13 木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根のサラダ かぼちゃの天ぷら すいか	牛乳 鶏肉 たまご	にんにく しょうが きゅうり 切り干し大根 かぼちゃ にんじん すいか	精白米 強化米 ごま油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 27.2
14 金	和盆糖揚げパン スパゲティナポリタン 国産野菜グラタン いんげんのソテー ワンタンスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ワンタン 豚肉	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 ヤングコーン さやいんげん もやし ねぎ 干し椎茸	米粉コッペパン 油 砂糖 スパゲティ バター	エネルギー (kcal) 761 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 27.8
17 月	海の日				
18 火	ごはん アジフライ ブロッコリーのおかか醤油 大豆の磯煮 ハニーピーナッツ	牛乳 アジフライ かつお節 ひじき 油揚げ 大豆 ハニーピーナッツ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	精白米 強化米 砂糖 油 こんにゃく ごま	エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 25.4
19 水	午前中授業 給食なし				
20 木	終業式				

※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