

# 給食予定献立表

## 令和5年9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 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	
1	金	始業式				
4	月	麦ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー ちくわのチーズ焼き キャベツの生姜炒め ミニフィッシュ	牛乳 豚ひき肉 ちくわ 大豆 ミニフィッシュ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ パン粉 ごま油	エネルギー (kcal) 751 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 24.9
5	火	ごはん 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ 白菜の煮浸し 五目豆 フルーツカクテル	牛乳 油揚げ 大豆 昆布	キャベツ 白菜 チンゲン菜 れんこん ごぼう にんじん みかん バイン もも	精白米 強化米 砂糖 カクテルゼリー	エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 24.6 脂質 (g) 22.2
6	水	ごはん 牛乳 野菜炒め 春巻き じゃがいものごまみそあえ 抹茶大豆	牛乳 豚肉 みそ 抹茶大豆	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン えだまめ	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 733 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 21.5
7	木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン にら玉炒め 切り干し大根の煮物 ツナあえ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵 油揚げ ツナ	玉ねぎ にんにく しょうが にら 切り干し大根 干し椎茸 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 37.4 脂質 (g) 29.6
8	金	富東祭				
11	月	代休				
12	火	代休				
13	水	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 ふかし芋 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 えび 豚肉 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 737 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 17.6
14	木	ごはん 牛乳 筑前煮 さんまおかか煮 小松菜と油揚げのお浸し きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉 ちくわ さんまおかか煮 油揚げ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ 小松菜 もやし きゅうり	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 27.5
15	金	ごはん 牛乳 ポークピカタ にんじんしりしり フロccoliーとコーンのチーズ炒め トック入り中華スープ	牛乳 豚肉 卵 バルメザンチーズ ツナ	にんじん フロccoliー パセリ とうもろこし もやし ねぎ えのき	精白米 強化米 薄力粉 油 トック	エネルギー (kcal) 769 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 28.0
18	月	敬老の日				
19	火	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ ジャーマンポテト 大豆の磯煮 ハンサンスウ	牛乳 さわら みそ ベーコン ひじき 油揚げ 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 マロニー ごま油 こんにゃく	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 22.3
20	水	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 しゅうまい ほうれん草のごまあえ ミニエクレア	牛乳 豚肉 しゅうまい	キムチ 白菜 にら にんにく ほうれん草 にんじん	精白米 強化米 ごま油 砂糖 ごま ミニエクレア	エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 26.1
21	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 大根の梅おかかあえ 豆乳みそスープ	牛乳 豚肉 だし巻き卵 かつお節 鶏肉 豆乳 みそ	玉ねぎ にんじん えだまめ 大根 小松菜 カリカリ梅 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) 734 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 20.0
22	金	米粉入り くるみパン 牛乳 小松菜とコーンのソテー フロccoliーのごまあえ にんじんグラッセ 焼きプリンタルト	牛乳 ハンバーグ	玉ねぎ にんじん しめじ えのき 小松菜 とうもろこし フロccoliー	コッペパン くるみ 油 砂糖 かたくり粉 ごま バター 焼きプリンタルト	エネルギー (kcal) 873 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 36.1
25	月	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう エビフライ さつまいものレモン煮 大根サラダ (中華ドレッシングあえ)	牛乳 豚肉 大豆 エビフライ	ごぼう にんじん れんこん えだまめ レモン 大根 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 さつまいも ドレッシング	エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 29.6 脂質 (g) 17.7
26	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き もやしとほうれん草のナムル 高野豆腐と野菜の含め煮 かき玉汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 わかめ	にんにく しょうが もやし ほうれん草 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 えだまめ えのき みつば	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 777 たんぱく質 (g) 37.1 脂質 (g) 27.7
27	水	ピピンパ (麦ごはん) 牛乳 ピピンパの具 (肉みそ ささみ あえ野菜) 野菜コロッケ 小松菜の磯あえ	牛乳 豚ひき肉 みそ 錦糸卵 のり ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり 小松菜	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油 野菜コロッケ	エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 26.4
28	木	ごはん 牛乳 酢豚 焼きなすのみぞれかけ 小籠包 春雨スープ	牛乳 豚肉 小籠包 ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン なす 大根 ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 マロニー	エネルギー (kcal) 804 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 22.7
29	金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃの煮物 うさぎ型ハンバーグ お月見団子	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハンバーグ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター 砂糖 お月見団子	エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 18.0

※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