

給食予定献立表

令和5年10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 | |
| 2 | 月 | ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 竹輪のマヨネーズ焼き ほうれん草のごまあえ きゅうりのかおりつけ | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ | にんじん 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 キャベツ きゅうり | 精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 つきこんにやく | エネルギー (kcal) 719 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 21.1 |
| 3 | 火 | 三食ごはん (麦ごはん) 鶏そぼろ いりたまご さやえんどうの塩ゆで 精進揚げ 野菜スープ | 牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン | しょうが さやえんどう かぼちゃ れんこん ピーマン キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ | 精白米 強化米 押麦 砂糖 油 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 | エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 28.8 |
| 4 | 水 | ごはん オイスターソース炒め カレーきんぴら キャベツ入りつくね 徳島県産さつまいもカップケーキ | 牛乳 豚肉 卵 | 小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが ごぼう | 精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 つきこんにやく ごま バター 薄力粉 さつまいも | エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 26.3 |
| 5 | 木 | ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き おでんぶ プロッコリーのごまあえ ポテトサラダ | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 | にんにく しょうが にんじん れんこん プロッコリー キャベツ きぬぎり とうもろこし | 精白米 強化米 金時豆 板こんにやく 砂糖 ごま ポテトサラダベース マヨネーズ | エネルギー (kcal) 828 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 30.9 |
| 6 | 金 | ごはん ホキフライ ポイルキャベツ 白菜のゆかりあえ ひじきの炒め煮 ふりかけ (大豆) ハニービーナッツ | 牛乳 ホキフライ ひじき 油揚げ 大豆 | キャベツ にんじん さやいんげん 白菜 ゆかり レモン | 精白米 強化米 油 砂糖 つきこんにやく ハニービーナッツ | エネルギー (kcal) 758 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 24.9 |
| 9 | 月 | スポーツの日 | | | | |
| 10 | 火 | ごはん 大豆入りきんぴらごぼう 五目厚焼き卵 キャベツのピリ辛炒め かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 豚肉 大豆 厚焼き卵 油揚げ わかめ みそ | ごぼう れんこん にんじん 枝豆 キャベツ しょうが かぼちゃ | 精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 つきこんにやく | エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 21.6 |
| 11 | 水 | 麦ごはん 小さい秋見つけたカレー ごま酢あえ ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 錦糸卵 ヨーグルト | 玉ねぎ にんじん しめじ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり | 精白米 強化米 押麦 じゃがいも さつまいも 油 ごま 砂糖 | エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 22.7 |
| 12 | 木 | ごはん さわらの柚子味噌焼き 小松菜の磯和え 高野豆腐と野菜の含め煮 春雨サラダ | 牛乳 さわら みそ 高野豆腐 のり ハム | ゆず 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 小松菜 きゅうり もやし | 精白米 強化米 砂糖 ごま マロニー ごまドレッシング | エネルギー (kcal) 770 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 23.5 |
| 13 | 金 | 黒糖パン 鳴門金時アンサンブルエッグ コーンといんげんのソテー 和風スバゲティ 秋の香りシチュー | 牛乳 アンサンブルエッグ ベーコン 鶏肉 クリーム | とうもろこし さやいんげん 玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 しいたけ パセリ | コッペパン 黒砂糖 油 バター スバゲティ じゃがいも | エネルギー (kcal) 827 たんぱく質 (g) 32.4 脂質 (g) 27.9 |
| 16 | 月 | ごはん 鶏肉のワイン煮 プロッコリーのおかか醤油 ほうれん草とえのきのお浸し すだちゼリー | 牛乳 鶏肉 かつお節 | プロッコリー にんじん ほうれん草 えのき | 精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま すだちゼリー | エネルギー (kcal) 837 たんぱく質 (g) 32.4 脂質 (g) 28.9 |
| 17 | 火 | 発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 アスパラのごまあえ 小籠包 スティックチーズ | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 小籠包 スティックチーズ | 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 ねぎ アスパラガス キャベツ | 精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま | エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 35.1 脂質 (g) 27.1 |
| 18 | 水 | 中間考査① | | | | |
| 19 | 木 | ごはん 野菜炒め いわしのトマト煮 じゃがいものごまみそあえ 棒々鶏 | 牛乳 豚肉 いわしのトマト煮 みそ ささみ | しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン 枝豆 きゅうり | 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) 742 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 21.2 |
| 20 | 金 | ごはん 豚肉とかぼちゃの炒め煮 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜のお浸し きのこたっぶりスープ | 牛乳 豚肉 ちくわ 卵 青のり かつお節 ベーコン 豆腐 わかめ | かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 にんじん しめじ えのき ねぎ 干し椎茸 | 精白米 強化米 系こんにやく 油 砂糖 薄力粉 かたくり粉 ごま油 | エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 22.3 |
| 23 | 月 | ごはん 鯖の味噌煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草の炒め物 海藻サラダ (青じそドレッシングあえ) | 牛乳 さば みそ ベーコン 海藻ミックス | しょうが 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米 砂糖 さつまいも 油 | エネルギー (kcal) 802 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 24.2 |
| 24 | 火 | 代休 | | | | |
| 25 | 水 | 五目ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃのバター醤油 アスパラとベーコンのソテー フルーツナタデココ | 牛乳 鶏肉 ベーコン | にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ アスパラ みかん パイン もも | 精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 バター ごま ナタデココ | エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 29.3 |
| 26 | 木 | ごはん れんこんの炒め煮 ひじきそぼろ 揚げ出し豆腐 だんご汁 | 牛乳 豚肉 鶏ひき肉 ひじき みそ 豆腐 | れんこん にんじん えだまめ 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 えのき 三つ葉 | 精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 つきこんにやく かたくり粉 白玉団子 | エネルギー (kcal) 799 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 22.8 |
| 27 | 金 | 給食なし | | | | |
| 30 | 月 | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 キャベツ餃子 小松菜ともやしのごまあえ きゅうりとわかめの酢の物 | 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ わかめ キャベツ餃子 | しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし きゅうり キャベツ | 精白米 強化米 板こんにやく 油 砂糖 ごま | エネルギー (kcal) 751 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 23.8 |
| 31 | 火 | ごはん 鮭の野菜カツ 大根の梅おかかあえ かぼちゃのチーズ焼き ごまなしミニフィッシュ | 牛乳 鮭の野菜カツ かつお節 ミックスチーズ ごまなしミニフィッシュ | 大根 小松菜 カリカリ梅 かぼちゃ パセリ | 精白米 強化米 油 | エネルギー (kcal) 702 たんぱく質 (g) 22.8 脂質 (g) 21.9 |