

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 和風スパゲティ 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 スパゲティ 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 きのこたっぷりスープ	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