

給食予定献立表

令和6年1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	青	
			血 や 肉 や 骨	体 の 調 子 を	働 く 力 や 熱 に	
			に なる も の	整 え る も の	な る も の	
9	火	始業式 給食なし				
10	水	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 塩昆布あえ 小松菜のナムル 揚げ出し豆腐 白玉雑煮	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	キャベツ 小松菜 にんじん にんにく 大根 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 煮こみ餅 じゃがいも	エネルギー (kcal) 806 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 23.1
11	木	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 厚焼き卵 キャベツのピリ辛炒め みかん	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 厚焼き卵	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく ねぎ キャベツ みかん	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	エネルギー (kcal) 800 たんぱく質 (g) 36.4 エネルギー (kcal) 27.8
12	金	米粉入り小型コッパン 牛乳 スパゲティナポリタン とうもろこしグラタン いんげんのソテー コンソメスープ チョコレートパテ	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが とうもろこし さやいんげん ヤングコーン キャベツ	米粉コッパン チョコレート スパゲティ バター 油	エネルギー (kcal) 821 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 32.3
15	月	三色ごはん (発芽玄米ごはん) 牛乳 メンチカツ 炒り卵 鶏そぼろ さやえんどうの塩茹で パンサンスウ	牛乳 鶏肉 卵 メンチカツ	しょうが さやえんどう きゅうり キャベツ にんじん	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 油 マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 824 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 29.2
16	火	わかめごはん 牛乳 オイスターソース炒め わかさぎの天ぷら 粉ふきいも クリームプッセ	牛乳 豚肉 わかさぎの天ぷら	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも クリームプッセ	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 22.0
17	水	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ちくわのマヨネーズ焼き 小松菜とコーンのソテー 型抜きチーズ (いちご)	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちくわ 型抜きチーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 とうもろこし	精白米 強化米 糸こんにゃく 焼きふ 油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 24.9
18	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 にんじんしりしり こんにゃく田楽 みそ 海藻サラダ (中華ドレッシングあえ)	牛乳 鶏肉 ツナ みそ 海藻ミックス	レモン にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 板こんにゃく ドレッシング	エネルギー (kcal) 835 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 30.6
19	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポイルキャベツ ふかしいも 高野豆腐と野菜の含め煮 トック入り中華スープ	牛乳 さば 高野豆腐 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 もやし ねぎ えのき	精白米 強化米 砂糖 トック	エネルギー (kcal) 694 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 23.1
22	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト ハニービーナッツ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん みかん パイナップル 桃	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ハニービーナッツ	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 24.4 脂質 (g) 27.5
23	火	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 春巻き ほうれん草のごまあえ ゴマなしミニフィッシュ	牛乳 豚肉 ごまなしミニフィッシュ	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 油 ごま	エネルギー (kcal) 718 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 22.3
24	水	徳島県産ポウゼフライ ポイルキャベツ さつまいものレモン煮 ひじきそぼろ 金時豆 パラ寿司の具	牛乳 ほうぜフライ 鶏肉 ひじき みそ 金時豆 かまぼこ 錦糸卵	すだち キャベツ レモン 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 17.3
25	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃのチーズ焼き 肉団子 徳島県産ゆずのカップケーキ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ミックスチーズ 肉団子 卵	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ゆず	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター 砂糖 薄力粉	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 24.7
26	金	和盆糖揚げパン 牛乳 徳島県産ほうれん草入りオムレツ キャベツとツナのソテー れんこんのきんぴら ポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 ツナ さつま揚げ オムレツ	キャベツ れんこん にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし	コッパン 油 砂糖 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) 768 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 32.1
29	月	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 小松菜の土佐あえ フィッシュカツの卵とじ風 ゆずみそ そば米汁	牛乳 焼き豆腐 ちくわ うずら卵 かつお節 フィッシュカツ 卵 みそ 鶏肉 油揚げ	大根 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ゆず 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 板こんにゃく 砂糖 そば米	エネルギー (kcal) 720 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 17.3
30	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれかけ 小松菜とじゃこバター ジャがいもとコーンのチーズ風味 すだち酢あえ	牛乳 鶏肉 ちりめん かつお節 パルメザンチーズ わかめ	しょうが 大根 長ねぎ ブロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 油 バター じゃがいも 砂糖	エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 25.9
31	水	ごはん 牛乳 クロック キャベツの梅あえ 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ	キャベツ カリカリ梅 切り干し大根 干し椎茸 にんじん 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 クロック 油 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 23.3 脂質 (g) 22.2

※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