

給食予定献立表

令和5年12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	異 働 く 力 や 熱 に な る も の	
1	金	こ は ん	牛乳 豆腐の中華風煮 わかさぎのフリッター キャベツのピリ辛炒め 中華風コーンスープ	牛乳 豆腐 えび 豚肉 わかさぎのフリッター 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 枝豆 キャベツ しょうが とうもろこし	精白米 強化米 油 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 749 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 26.2
4	月	期末考查①					
5	火	期末考查②					
6	水	こ は ん	牛乳 青椒肉絲 とうもろこしのグラタン 大根の梅和え シュークリーム	牛乳 牛肉 かつお節	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 大根 小松菜 カリカリ梅	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 シュークリーム	エネルギー (kcal) 805 たんぱく質 (g) 26.4 脂質 (g) 30.8
7	木	こ は ん	牛乳 和風ハンバーグおろしソース にんじんのしりしり かぼちゃの煮物 ごま酢和え	牛乳 ハンバーグ ツナ 錦糸卵	大根 ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 ごま	エネルギー (kcal) 793 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 14.0
8	金	米粉入り 丸形パン (切り込み)	牛乳 フィレオフィッシュ ボイルキャベツ 小松菜のナムル 焼きビーフン スライスチーズ タルタルソース	牛乳 たらフライ スライスチーズ 豚肉	キャベツ 小松菜 もやし にんにく 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	米粉入りコッペパン 油 タルタルソース 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 33.2
11	月	こ は ん	牛乳 鶏の唐揚げ 切り干し大根のサラダ きんぴらごぼう 白桃ジュレ	牛乳 鶏肉	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう	精白米 強化米 かたくり粉 油 ごま油 砂糖 ごま つきこんにゃく 白桃ジュレ	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 27.8
12	火	こ は ん	牛乳 鶏肉とじゃがいものうま煮 ほうれん草の土佐和え 小籠包 韓国風わかめスープ	牛乳 鶏肉 うずら卵 ちくわ かつお節 わかめ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ にんにく	精白米 強化米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 27.7
13	水	キ ム タ ク 丼 (麦ご飯)	牛乳 レモンとバジルのチキンナゲット キャベツの塩昆布和え チーズ入りワッフル	牛乳 豚肉 チキンナゲット 塩昆布	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キムチ 大根 とうもろこし いら キャベツ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ワッフル	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 25.8
14	木	梅わかめごはん	牛乳 さわらのねぎソースかけ さつまいものレモン煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀	牛乳 さわら ひじき 油揚げ 豚肉 昆布 わかめ	カリカリ梅 長ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん レモン 大根 ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸 しょうが	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 21.6
15	金	こ は ん	牛乳 八宝菜 しゅうまい フライピーンズ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 しゅうまい 大豆	しょうが 白菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ さやえんどう にんにく みかん パイン 桃	精白米 強化米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 白玉団子	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 22.9
18	月	こ は ん	牛乳 かつおフライ 小松菜と油揚げのおひたし 五目豆 かぶのゆず和え	牛乳 かつおフライ 油揚げ 大豆 昆布 えび	小松菜 もやし れんこん ごぼう にんじん かぶ きゅうり ゆず	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 19.5
19	火	こ は ん	牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 大根のゆかり和え じゃがバターの卵包み すまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 かまぼこ わかめ 昆布	しょうが れんこん にんじん 枝豆 大根 ゆかり レモン えのき	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 746 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 20.8
20	水	発芽玄米ごはん	牛乳 ビーフシチュー ひじきのナムル みかん	牛乳 牛肉 生クリーム ひじき	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり みかん	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも ハヤシライスフレーク 油 ごま油	エネルギー (kcal) 716 たんぱく質 (g) 24.2 脂質 (g) 21.6
21	木	こ は ん	牛乳 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのごま和え 高野豆腐と野菜の含め煮 クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 高野豆腐	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 クリスマスケーキ	エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 36.1 脂質 (g) 31.0
22	金	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