

給食予定献立表  
令和6年2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 木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 二色浸し じゃがいものごまあえ ならあえ	牛乳 鶏肉 かつお節 みそ 油揚げ	にんにく しょうが ほうれん草 白菜 枝豆 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま つきこんにゃく	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 35.1 脂質 (g) 26.1
2 金	ごはん 牛乳 阿波のかき揚げ 白菜のゆかり和え ブロッコリーとベーコンのソテー 節分豆	牛乳 えび わかめ 卵 ベーコン 節分豆	れんこん 玉ねぎ にんじん 枝豆 白菜 ゆかり レモン ブロッコリー にんにく	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 748 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 24.3
5 月	給食無し				
6 火	給食無し				
7 水	ごはん 牛乳 鮭フライ かぼちゃのそぼろあんかけ 大根の梅おかか和え ツナ和え	牛乳 鮭フライ かつお節 鶏ひき肉 ツナ	大根 小松菜 カリカリ梅 かぼちゃ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 786 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 22.2
8 木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース きんぴらごぼう 小松菜とえのきのお浸し 焼きプリン	牛乳 鶏肉 卵 焼きプリン	ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 えのき	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 つきこんにゃく ごま	エネルギー (kcal) 867 たんぱく質 (g) 31.7 脂質 (g) 29.5
9 金	セルフハンバーガー (丸形米粉パン) 牛乳 ハンバーグ ボイルキャベツ コーンといんげんのソテー もやしのカレー炒め ブロッコリーの米粉シチュー マイティソース	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	キャベツ とうもろこし さやいんげん もやし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	米粉パン 油 バター さつまいも 米粉	エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 36.2 脂質 (g) 32.6
12 月	振替休日				
13 火	ごはん 牛乳 肉じゃが かぼちゃグラタン 小松菜と油揚げのお浸し 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 枝豆 小松菜 もやし	精白米 強化米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖	エネルギー (kcal) 773 たんぱく質 (g) 23.4 脂質 (g) 20.4
14 水	ごはん 牛乳 回鍋肉 もやし中華炒め しゅうまい 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 豆みそ しゅうまい 卵	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ にんにく もやし にら とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 748 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 21.6
15 木	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え さつまいもの天ぷら れんこんのきんぴら カラフルまめめサラダ ごまドレッシング	牛乳 さば 塩昆布 卵 さつま揚げ ツナ ミックスピーズ	白菜 れんこん にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 847 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 29.7
16 金	ごはん 牛乳 野菜炒め 大豆とちりめん揚げ煮 小松菜のナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん ヨーグルト	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ヤングコーン 小松菜 白菜 にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉	エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 22.4
19 月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ちくわのチーズ焼き ブロッコリーのおかか醤油 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ ちくわ ミックスチーズ かつお節 豆腐 わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 ブロッコリー キャベツ 大根 えのき	精白米 強化米 板こんにゃく 油 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 755 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 22.7
20 火	麦ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 粉ふきいも キャベツのしょうが炒め フルーツカクテル	牛乳 豚ひき肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ みかん パイン 桃	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 じゃがいも ごま油 カクテルゼリー	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 21.3
21 水	ごはん 牛乳 豆腐とエビのチリソース煮 にら玉炒め 小籠包 ワンタンスープ	牛乳 豆腐 えび 卵 小籠包 ワンタン 鶏肉	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 枝豆 しょうが にら もやし えのき ねぎ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 35.1 脂質 (g) 23.1
22 木	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 (肉みそ ささみ あえ野菜) 野菜クロquette ほうれん草の磯和え	牛乳 豚肉 みそ 錦糸卵 焼き海苔 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり ほうれん草	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油	エネルギー (kcal) 789 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 26.5
23 金	天皇誕生日				
26 月	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース 切り干し大根のサラダ 高野豆腐と野菜の含め煮 ベビーチーズ	牛乳 ハンバーグ 高野豆腐 ベビーチーズ	玉ねぎ しめじ えのき トマト 切り干し大根 きゅうり にんじん 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 12.9
27 火	ごはん 牛乳 若鶏のさっぱり煮 キャベツとツナのソテー たこ焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 うすら卵 ツナ 豆腐 ちくわ	にんじん れんこん 枝豆 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 27.4
28 水	ごはん 牛乳 豚丼 五目厚焼き卵 ほうれん草の炒め物 きゅうりのかおりつけ	牛乳 豚肉 かまぼこ 五目厚焼き卵	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 700 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 18.3
29 木	発芽玄米ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムサラダ (青じそドレッシング和え) お米のタルト	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 発芽玄米 じゃがいも 油 ハヤシフレーク	エネルギー (kcal) 864 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 27.3

※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