



給食予定献立表



平成31年4月

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		
8月	始業式・入学式					
9火	梅わかめ ごはん	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 ほうれん草のおひたし 即席漬け 紅白お祝いゼリー	牛乳 わかめ とり肉 チーズ	ほうれん草 にんじん 梅 にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 紅白お祝いゼリー	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
10水	ごはん	さばのみそ煮 牛乳 ほうれん草の土佐和え 芽株佃煮 さつまいもの天ぷら 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ かつお節 たまご 芽株佃煮	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.3
11木	麦ごはん	れんこんの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 肉団子の照り煮 かぼちゃの煮物 ふしめん汁	牛乳 豚肉 肉団子の照り煮 わかめ みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 かぼちゃ つぼ漬け 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま油 こんにゃく そうめん	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
12金	小型米粉入り くるみパン	カレーコロッケ キャベツとハムの炒め物 牛乳 和風スパゲティ にんじんグラッセ 具だくさんシチュー	牛乳 ハム 焼き豚 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんじん パセリ	米粉入りくるみパン 油 カレーコロッケ スパゲティ バター 砂糖	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 35.4
15月	ごはん	鶏肉のねぎソース 牛乳 キャベツの梅肉和え れんこんのきんぴら しそひじき すだち酢和え	牛乳 とり肉 卵 ツナ わかめ しそひじき	ねぎ ブロッコリー れんこん 枝豆 キャベツ 梅 きゅうり すだち	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 20.8
16火	麻婆丼 (ごはん)	麻婆豆腐 揚げ餃子 牛乳 ふかし芋 ピリ辛こんにゃく 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 みそ 餃子 ささみ	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま油 さつまいも かたくり粉 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 887 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 26.3
17水	給食なし					
18木	発芽玄米 ごはん	さわらのゆずみそ焼き 牛乳 にんじんしりしり 五目ビーフン 高菜漬け みそ汁	牛乳 さわら みそ ツナ 焼き豚 豆腐	ゆず にんじん たまねぎ キャベツ えのき ねぎ 高菜漬け	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 ビーフン	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 19.1
19金	ごはん	豚肉のしょうが焼き 大根の梅おかか和え 牛乳 高野豆腐と野菜の含め煮 たくあん 北海道黒豆	牛乳 豚肉 高野豆腐 北海道黒豆	ピーマン にんじん しょうが 大根 梅 たまねぎ 干し椎茸 枝豆 ほうれん草 たくあん	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
22月	豚キムチ丼 (ごはん)	豚キムチ炒め ブロッコリーのおかか和え 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 鉄っこひじき 春雨スープ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ ベーコン 鉄っこひじき	キムチ キャベツ なら にんにく ブロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24.4
23火	チキンカレー (ごはん)	チキンカレー 福神漬け 牛乳 ツナ和え ドレッシング プリン	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん りんご 福神漬け きゅうり キャベツ レモン	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 プリン	エネルギー(kcal) 861 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.8
24水	ごはん 野菜ふりかけ	白身魚のすだち風味 切り干し大根のサラダ 牛乳 ほうれん草とえのきのおひたし 金時豆 白玉小豆	牛乳 白身魚	すだち ほうれん草 えのき 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 ごま 金時豆 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 35.4
25木	麦ごはん	とり肉とこんにゃくのみそ煮 しそ昆布 牛乳 卵焼き ほうれん草のごま和え ストロベリーカスタードタルト	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ 卵焼き しそ昆布	れんこん にんじん グリーンピース ほうれん草	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 こんにゃく ごま ストロベリーカスタードタルト	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3
26金	きなこ 揚げパン	スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーのごま和え きのこのバター炒め ミネストローネ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	きなこ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン しょうが パセリ ブロッコリー セロリ キャベツ トマト缶	コッペパン 油 砂糖 マカロニスパゲティ バター ごま じゃがいも	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 27.4
29月	昭和の日					
30火	退位の日					

* 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。