

# 給食予定献立表

令和元年6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 力 や 熱 に なるもの	
3月	麦ごはん	牛乳 かみかみかき揚げ 卵焼き ほうれん草のごま和え 金時豆 天つゆ クレープ(ブルーベリー)	牛乳 えび ひじき たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう えだまめ	精白米 強化米 油 押麦 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま かたくり粉 金時豆 クレープ	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24.5
4火	ごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き 大根の梅おかか和え 高野豆腐と野菜の含め煮 のりの佃煮 小魚ナッツ	牛乳 豚肉 高野豆腐 のりの佃煮 小魚	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	精白米 強化米 砂糖 油 落花生	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
5水	かみかみ カレー (ごはん)	牛乳 かみかみカレー カラフルまめまめサラダ パックマヨネーズ プリン	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ プリン	エネルギー(kcal) 928 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 32.4
6木	ごはん	牛乳 大豆入りきんぴらごぼう キャベツのゆかり和え かぼちゃの天ぷら つぼ漬け すまし汁	牛乳 豚肉 大豆 たまご 豆腐	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 キャベツ かぼちゃ えのきたけ みつば つぼ漬け	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 21.1
7金	ごはん	牛乳 白身魚のすだち風味 ほうれん草の土佐和え 大豆の磯煮 芽株佃煮 白玉小豆	牛乳 メルルーサ かつお節 大豆 ひじき 油揚げ 芽株佃煮	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 15.7
10月	ごはん	牛乳 チンジャオロース キャベツの梅肉和え さつまいもの甘煮 高菜漬け おさつスティック	牛乳 牛肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 梅 高菜漬け	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも おさつスティック	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 22.6
11火	発芽玄米 ごはん	牛乳 肉じゃが ほうれん草とコーンのソテー 五目豆 たくあん 国産いちごのムース	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 コーン れんこん ごぼう にんじん たくあん	精白米 強化米 発芽玄米 こんにやく 油 砂糖 国産いちごのムース	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 17.9
12水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳 さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 にんじんしりしり 昆布豆 みそ汁	牛乳 さわら 豆腐 ツナ 昆布豆 みそ	キャベツ 大根 しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
13木	ごはん	牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ ふかし芋 ピリ辛こんにやく 切り干し大根のナムル ドレッシング	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 揚げぎょうざ ハム	にんじん さやえんどう しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ 切り干し大根	精白米 強化米 砂糖 こんにやく かたくり粉 さつまいも 油 ごま油 ドレッシング	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 19.8
14金	米粉入り チーズパン	牛乳 オムレツマトソース にんじんグラッセ キャベツとツナのソテー 和風スパゲティ フルーツナタデココ	牛乳 オムレツ ツナ 焼き豚 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー キャベツ ほうれん草 しめじ にんじん みかん パイン 桃	米粉入りコッペパン 油 砂糖 バター スパゲティ ナタデココ	エネルギー(kcal) 844 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 30.1
17月	ごはん	牛乳 鶏肉のねぎソース ブロッコリーのごま和え 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 わかめ しそひじき	ねぎ ブロッコリー れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 20.8
18火	鳴門わかめ ごはん	牛乳 鯖のチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ そら豆の天ぷら アスパラとベーコンのソテー 冷やしそうめん	牛乳 さわら チーズ かつお節 ベーコン たまご わかめ	なす 大根 しょうが アスパラガス そら豆 にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 そうめん	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 22.6
19水	ごはん	牛乳 ポークビーンズ しそ昆布 肉団子の照り煮 切り干し大根のサラダ 徳島県産キャロットカップケーキ	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 しそ昆布 たまご	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 油 バター 砂糖 ごま油 マーガリン 薄力粉	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.4
20木	ごはん	牛乳 鶏肉の塩麴焼き ほうれん草の磯和え さつまいもの天ぷら 即席漬け すいか	牛乳 鶏肉 焼きのり たまご しそ昆布	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ すいか	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2
21金	ごはん	牛乳 焼き肉 わかさぎフリッター ほうれん草とえのきのおひたし キムチ わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ わかさぎフリッター かつお節 わかめ たまご	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが りんご キムチ ほうれん草 えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.7
24月	給食なし					
25火	ごはん	牛乳 れんこんの炒め煮 大学芋 キャベツのしょうが炒め たくあん ふしめん汁	牛乳 豚肉 みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが たくあん 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ごま ふしめん	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 20.2
26水	麦ごはん	牛乳 なすの麻婆炒め 粉ふきいも きんぴらごぼう きのこのバター炒め 徳島県産お米のタルト	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	なす 玉ねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 グリンピース にんにく ねぎ パセリ ごぼう エリンギ えのきたけ	精白米 強化米 押麦 砂糖 バター 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも こんにやく 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 926 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 28.9
27木	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の土佐和え つぼ漬け 5種類の国産野菜グラタン 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ かつお節 たまご	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり つぼ漬け	精白米 強化米 砂糖 野菜グラタン	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.3
28金	小型米粉入り コッペパン チョコペースト	牛乳 スパゲティミートソース ウインナーと野菜のスープ煮 かぼちゃのバターしょうゆ ツナ和え	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ レモン ブロッコリー コーン かぼちゃ きゅうり	米粉入り米粉パン スパゲティ 砂糖 油 バター ごま チョコペースト	エネルギー(kcal) 907 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 34.4

\* 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。