

給食予定献立表

令和元年9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	
2月	始業式				
3火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大根の梅おかかか和え 高野豆腐と野菜の含め煮 のりの佃煮 パインゼリー	牛乳 豚肉 高野豆腐 のりの佃煮	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 パインゼリー	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
4水	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ ふかし芋 ピリ辛こんにゃく 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 こんにゃく 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
5木	発芽玄米 ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのゆかり和え 五目豆 たくあん お米de紅茶のマフィン	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ ゆかり 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 こんにゃく 油 砂糖 お米de紅茶のマフィン	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 17.9
6金	きなこ 揚げパン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーのおかか和え きのこのバター炒め ミネストローネ	牛乳 かつお節 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 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
9月	代休(体育祭予備日①) お弁当				
10火	代休(体育祭予備日②) お弁当				
11水	代休(体育祭予備日①を使った場合) お弁当				
12木	代休(体育祭予備日②を使った場合) お弁当				
13金	小麦ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 高菜漬け 肉団子の照り煮 かぼちゃの煮物 お月見ゼリー	牛乳 豚肉 肉団子の照り煮	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 かぼちゃ 高菜漬け	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま油 こんにゃく お月見ゼリー	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
16月	敬老の日				
17火	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水	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
19木	小麦ごはん 牛乳 なすの麻婆炒め 春巻き きんぴらごぼう しそ昆布 クレープ(ヨーグルト味)	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ 春巻き しそ昆布	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 ごぼう	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 こんにゃく クレープ(ヨーグルト)	エネルギー(kcal) 926 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 28.9
20金	米粉入り チーズパン 牛乳 オムレットマトソース 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 オムレット 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 バイン 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
23月	秋分の日				
24火	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 たくあん エビフライ キャベツのしょうが炒め みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ エビフライ 豆腐	しょうが れんこん にんじん 枝豆 キャベツ しょうが えのき ねぎ たくあん	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく ごま油	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
25水	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ポン酢 金時豆 にんじんしりしり 切り干し大根のサラダ お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳 ます ツナ	キャベツ にんじん 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 金時豆 お米de国産豆乳プリンタルト	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
26木	梅わかめ ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のおひたし 即席漬け 梨	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 かぼちゃ キャベツ きゅうり 梨	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
27金	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 キムチ 北海道黒豆	牛乳 牛肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 梅 キムチ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 北海道黒豆	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 22.6
30月	三色ごはん (ごはん) 牛乳 三色ごはん (肉みそ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで) 精進揚げ 天つゆ すまし汁	牛乳 とりひき肉 豆腐 たまご	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも かたくり粉 小麦粉	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 25.9

* 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。