

# 給食予定献立表

令和元年10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 火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ キャベツとツナのソテー 大豆の磯煮 しそ昆布 マロンクリームワッフル	牛乳 ハンバーグ ツナ ひじき 油揚げ 大豆 しそ昆布	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん グリーンピース	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 マロンクリームワッフル	エネルギー(kcal) 892 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
2 水	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草とにんじんのおひたし 高菜漬け 白玉小豆	牛乳 さわら 豆腐 かつお節	キャベツ 大根 しょうが にんじん ほうれん草 高菜漬け	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 白玉団子 ゆで小豆	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
3 木	ごはん	牛乳	酢豚 肉団子の照り煮 キャベツのしょうが炒め ピリ辛こんにゃく ぶどうのフル	牛乳 豚肉 肉団子の照り煮	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく ぶどうのフル	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.1
4 金	ごはん	牛乳	焼き肉 わかさぎフリッター ほうれん草の磯和え キムチ わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ わかさぎフリッター のり 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 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
7 月	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 切り干し大根のサラダ 五目豆 しそひじき だんご汁	牛乳 さんま 大豆 こんぶ かつお節 しそひじき	キャベツ にんじん 切り干し大根 きゅうり れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 白玉団子	エネルギー(kcal) 900 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 28.7
8 火	(ごはん)	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子 ふかし芋 昆布豆 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 昆布豆	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 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
9 水	麦ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 たくあん いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え 国産和梨ゼリー	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ いわしの梅煮	れんこん にんじん グリーンピース ほうれん草 たくあん	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 こんにゃく ごま 国産和梨ゼリー	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3
10 木	ごはん	牛乳	ポーピカタ さつまいもの甘煮 ほうれん草とコーンのソテー 即席漬け お米deブルーベリータルト	牛乳 豚肉 たまご チーズ しそ昆布	パセリ ほうれん草 とうもろこし きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも バター お米deブルーベリータルト	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.8
11 金	小型米粉入り コッペパン チョコペースト	牛乳	スバゲティミートソース ウインナーと野菜のスープ煮 きのこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー えりんぎ えのきたけ さやえんどう	米粉入り米粉パン スバゲティ 砂糖 油 バター 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
14 月	体育の日						
15 火	きのこたっぷり ハヤシライス (ごはん)	牛乳	きのこたっぷりハヤシルウ ごぼうサラダ マヨネーズ プリン	牛乳 牛肉 たまねぎ にんじん にんにく しめじ しいたけ グリンピース トマト マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	精白米 強化米 油 ハヤシルウ マヨネーズ プリン	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 33.1	
16 水	セルフ オムライス (チキンライス)	牛乳	卵焼きシート トマトケチャップ 春巻き アスパラとベーコンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	牛乳 たまご 春巻き ベーコン とり肉 ツナ	にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム にんにく かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素	エネルギー(kcal) 900 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 38.1
17 木	中間考査①						
18 金	小型米粉入り コッペパン (りんごジャム)	牛乳	とり肉の唐揚げ キャベツのピリ辛炒め 和風スバゲティ カレーポテト コーンスープ	牛乳 とり肉 焼き豚 たまご	ほうれんそう 玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが パセリ とうもろこし	米粉入りコッペパン ジャム スバゲティ かたくり粉 バター 油 ごま油 じゃがいも	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 35.8
21 月	10月20日の振り替え休業日						
22 火	即位礼正殿の儀						
23 水	ごはん	牛乳	筑前煮 ほうれん草の土佐和え えびカツ つぼ漬け 紫芋チップス	牛乳 とり肉 かつお節 えびカツ	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ つぼ漬け	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく 紫芋チップス	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
24 木	麦ごはん	牛乳	白身魚の南蛮漬 たくあん キャベツの梅肉和え 高野豆腐と野菜の含め煮 ふしめん汁	牛乳 メルルーサ 高野豆腐 みそ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 梅 干し椎茸 枝豆 ねぎ 大根	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖 そうめん	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4
25 金	県統一大会 生徒臨休						
28 月	ごはん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつまいものバター風味 鉄っこひじき ミニエクレア	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご かつお節	キャベツ 枝豆 れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー	精白米 強化米 油 さつまいも ごま 金時豆 砂糖 バター エクレア	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 20.2
29 火	発芽玄米 ごはん	牛乳	鱈のネギソースがけ 高菜漬け 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	牛乳 鱈 かつお節 豆腐 みそ	長ネギ 大根 ほうれん草 梅 ごぼう にんじん 高菜漬け えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3
30 水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 芽株佃煮 にんじんしりしり ほうれん草とえのきのおひたし フルーツナタデココ	牛乳 鶏肉 ツナ 芽株佃煮	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほうれん草 えのきたけ みかん パイン もも	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま ナタデココ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 27.4
31 木	ナン	牛乳	キーマカレー 大根サラダ ドレッシング パンプキンパバロア	牛乳 とり肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり キャベツ コーン	ナン 油 ドレッシング パンプキンパバロア	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4

\* 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。