

給食予定献立表

令和元年11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 | 金 | ごはん牛乳 | 厚揚げと豚肉のみそ煮 たくあん エビフライ キャベツとツナのソテー 国産くりのムース | 牛乳 豚肉 厚揚げ エビフライ ツナ | しょうが れんこん にんじん 枝豆 キャベツ たくあん | 精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく 国産くりのムース | エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4 |
| 4 | 月 | 振替休業日 | | | | | |
| 5 | 火 | ごはん牛乳 | 豚肉のしょうが焼き 小魚ナッツ 高野豆腐と野菜の含め煮 のりの佃煮 じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め | 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 エリンギ とうもろこし たまねぎ 干し椎茸 枝豆 | 精白米 強化米 砂糖 油 じゃがいも ナッツ | エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5 |
| 6 | 水 | 小麦ごはん牛乳 | さばのみそ煮 ほうれん草の土佐和え 高菜漬け 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 高菜漬け | 精白米 強化米 押し麦 野菜グラタン 砂糖 マロニー ごま油 | エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.3 |
| 7 | 木 | ごはん牛乳 | ポークビーンズ 肉団子の照り煮 しそ昆布 ほうれん草とにんじんのおひたし スイートポテト | 牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 かつお節 しそ昆布 | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 | 精白米 強化米 油 バター 砂糖 スイートポテト | エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.4 |
| 8 | 金 | 2年 修学旅行 1年・3年 遠足 | | | | | |
| 11 | 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 |
| 12 | 火 | ごはん牛乳 | 阿波のかき揚げ つぼ漬け 大根の梅おかか和え アスパラとベーコンのソテー みかん | 牛乳 えび たまご わかめ ベーコン かつお節 | れんこん たまねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 大根 梅 アスパラ にんにく つぼ漬け みかん | 精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 | エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3 |
| 13 | 水 | 鳴門わかめ ごはん牛乳 | さわらのチーズ焼き 金時豆 キャベツのゆかり和え 切り干し大根のサラダ そば米汁 | 牛乳 さわら チーズ 鶏肉 油揚げ わかめ | キャベツ ゆかり レモン 切り干し大根 きゅうり にんじん 大根 干し椎茸 ねぎ | 精白米 強化米 ごま油 砂糖 金時豆 そば米 | エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.8 |
| 14 | 木 | ごはん牛乳 | れんこんの炒め煮 たくあん キャベツのピリ辛炒め 大学芋 徳島県産お米のタルト | 牛乳 豚肉 | 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 | 精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま こんにやく さつまいも 徳島県産お米のタルト | エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3 |
| 15 | 金 | 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 なら和え | 牛乳 鶏肉 しそ昆布 焼きのり たまご 油揚げ かつお節 | 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 大根 れんこん 干し椎茸 | 精白米 強化米 油 ごま 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも こんにやく | エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2 |
| 18 | 月 | 豚キムチ丼 (ごはん)牛乳 | 豚キムチ炒め ブロッコリーのおかか和え 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 にら 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 ごま油 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 |
| 19 | 火 | 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 |
| 20 | 水 | ごはん牛乳 | 白身魚のすだち風味 芽株佃煮 ほうれん草とコーンのソテー 大豆の磯煮 白玉小豆 | 牛乳 メルルーサ 大豆 ひじき 油揚げ 芽株佃煮 | すだち ほうれん草 コーン 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 ゆで小豆 | エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 15.7 |
| 21 | 木 | かみかみ カレールー (ごはん)牛乳 | かみかみカレー ツナ和え ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト | 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 レモン | 精白米 強化米 油 じゃがいも カレールー 砂糖 | エネルギー(kcal) 928 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 32.4 |
| 22 | 金 | 全国中高一貫教育研究大会 前日準備(午後放課) | | | | | |
| 25 | 月 | ビビンバ (ごはん)牛乳 | ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ) お豆とかぼちゃのコロッケ キャベツ添え じゃがいものチーズ焼き | 牛乳 豚ひき肉 みそ たまご ささみ チーズ | にんじん きゅうり にんにく 大根 キャベツ しょうが お豆とかぼちゃのコロッケ パセリ | 精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃがいも | エネルギー(kcal) 898 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 28.1 |
| 26 | 火 | ごはん牛乳 | チンジャオロース 高菜漬け キャベツの梅肉和え さつまいもの甘煮 豆乳とココアのマフィン | 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 豆乳とココアのマフィン | エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 22.6 |
| 27 | 水 | ごはん牛乳 | さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 つぼ漬け ほうれん草とえのきのおひたし 豚汁 | 牛乳 さば 豚肉 みそ かつお節 | しょうが かぼちゃ つぼ漬け ほうれん草 えのきたけ ごぼう 大根 にんじん ねぎ | 精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま | エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 21.1 |
| 28 | 木 | 市中統一大会(3限終了後放課) | | | | | |
| 29 | 金 | 23日の振替休業日 | | | | | |

* 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。