

# 給食予定献立表

令和元年12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			
2月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそ焼き ほうれん草の磯和え 五目ビーフン つぼ漬け 大根サラダ 和風ドレッシング	牛乳 さわら みそ のり 焼き豚 ツナ	ゆず ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ つぼ漬け 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 ごま ビーフン 油 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 19.1	
3	火	期末考査						
4	水	期末考査						
5	木	牛乳	野菜と卵の炒め煮 ポークシュウマイ ブロッコリーのおかか和え のりの佃煮 シュークリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご かつお節 のりの佃煮	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 砂糖 油 ごま シュークリーム	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 30.4	
6	金	麻婆丼 (ごはん)	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子 ふかし芋 キムチ 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 キムチ(白菜)	精白米 強化米 砂糖 油 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	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 鶏ひき肉 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
10	火	麦ごはん	牛乳	鶏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 国産アップルフレッシュ	牛乳 鶏肉 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 国産アップルフレッシュ	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3
11	水	ごはん	牛乳	大豆入りドライカレー 粉ふきいも ブロッコリーのごま和え 福神漬け わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 わかめ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー ねぎ 福神漬け	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.2
12	木	発芽玄米 ごはん 梅ふりかけ	牛乳	ますのチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 切り干し大根の煮物 金時豆 ブルーベリークレープ	牛乳 ます チーズ 油揚げ	ブロッコリー にんにく ほうれん草 とうもろこし にんじん 切り干し大根 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 油 金時豆 ブルーベリークレープ	エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 25.8
13	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 キャベツのピリ辛炒め 和風スパゲティ フルーツナタデココ	牛乳 チーズ オムレツ 焼き豚	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 しょうが 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 ごま油 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
16	月	ごはん	牛乳	筑前煮 じゃがいものきんぴら えびかつ 芽株佃煮 だんご汁	牛乳 鶏肉 えびかつ 芽株佃煮	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ えのき みつば	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油 白玉団子	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4
17	火	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 オレンジゼリー	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 オレンジゼリー	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.1
18	水	ごはん	牛乳	ポークピカタ ほうれん草の土佐和え きんぴらごぼう しそ昆布 かぼちゃプリンタルト	牛乳 豚肉 たまご チーズ かつお節 しそ昆布	パセリ ほうれん草 キャベツ ごぼう にんじん	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま ごま油 かぼちゃプリンタルト	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2
19	木	麦ごはん	牛乳	メルルーサの南蛮漬け キャベツとツナのソテー 高菜漬け 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	牛乳 メルルーサ ツナ 高野豆腐 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 干し椎茸 枝豆 えのき ねぎ 高菜漬け	精白米 強化米 押麦 砂糖 油	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4
20	金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ほうれん草とえのきのおひたし 大根の梅おかかか和え つぼ漬け クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 かつお節	ねぎ しょうが ブロッコリー 大根 ほうれん草 梅 えのき つぼ漬け	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま クリスマスケーキ	エネルギー(kcal) 888 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 30.1
23	月	終業式						

\* 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。