

給食予定献立表

令和2年7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 血や肉や魚 になるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力を熱に なるもの	
1 水	ごはん 牛乳 ますの塩焼き ポン酢 たくあん ほうれん草の磯和え こんにゃくの田楽 豆腐のみそ汁	牛乳 ます とうふ みそ 焼きのり	キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ たくあん	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	エネルギー (kcal) 707 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 16.2
2 木	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 キャベツとツナのソテー さつまいものレモン煮 ももゼリー	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ツナ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ キャベツ レモン	精白米 強化米 油 こんにゃく さつまいも ももゼリー	エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 37.0 脂質 (g) 25.4
3 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 コンソメスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ レモン ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ サヤエンドウ	米粉入りコッペパン スパゲティ 油 バター 砂糖 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
6 月	ごはん 牛乳 さわらのねぎソースかけ ほうれん草のごま和え かぼちゃの煮物 だんご汁	牛乳 さわら	長ねぎ ほうれん草 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ みつば	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま油 砂糖 ごま 白玉団子	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 29.5 脂質 (g) 20.2
7 火	ごはん 牛乳 夏野菜ごろごろカレー 福神漬け ハムサラダ ごまドレッシング 七タゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム	福神漬け かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす トマト ピーマン にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 ごまドレッシング 七タゼリー	エネルギー (kcal) 893 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 25.2
8 水	麻婆丼 (ごはん) 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング ふかし芋	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 とうふ みそ 揚げ餃子 ささみ	玉ねぎ にんじん しいたけ しょうが グリーンピース 葉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 ラー油 ごま油 かたくり粉 油 さつまいも 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 木	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草の土佐和え 五目豆 春雨の酢の物	牛乳 さば かつお節 大豆 たまご	しょうが ほうれんそう キャベツ れんこん ごぼう にんじん きゅうり	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま油	エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 18.4
10 金	ごはん 牛乳 ポークピカタ ほうれん草のおひたし 切り干し大根のサラダ マイティソース ブルーベリークレープ	牛乳 豚肉 チーズ たまご	パセリ ほうれんそう にんじん きゅうり 切り干し大根	精白米 強化米 ごま油 薄力粉 油 砂糖 マイティソース ブルーベリークレープ	エネルギー (kcal) 830 たんぱく質 (g) 31.2 脂質 (g) 25.2
13 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 パックソース 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	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり キャベツ パセリ お豆とかぼちゃのコロッケ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 パックソース 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
14 火	期末テスト①				
15 水	期末テスト②				
16 木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め 高野豆腐と野菜の煮物 北海道黒豆	牛乳 豚肉 高野豆腐 北海道黒豆	しょうが 玉ねぎ ピーマン エリンギ とうもろこし にんじん しいたけ 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 26.5
17 金	米粉入り コッペパン リンゴジャム 牛乳 鶏肉の唐揚げ 和風スパゲティ キャベツのピリ辛炒め にんじんグラッセ コーンスープ	牛乳 鶏肉 焼き豚 たまご	しょうが キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん とうもろこし	コッペパン スパゲティ かたくり粉 油 ごま油 バター 砂糖 リンゴジャム	エネルギー (kcal) 879 たんぱく質 (g) 38.9 脂質 (g) 35.8
20 月	ごはん 牛乳 阿波のかき揚げ 天つゆ 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう 洋なしのタルト	牛乳 えび たまご わかめ かつお節	れんこん たまねぎ にんじん 枝豆 だいこん 梅 ごぼう	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 油 こんにゃく ごま ごま油 洋なしのタルト	エネルギー (kcal) 821 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 22.3
21 火	発芽玄米 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツの梅肉和え さつまいもの天ぷら なら和え	牛乳 さば たまご 油揚げ	しょうが たまねぎ キャベツ 梅 だいこん にんじん しいたけ	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 薄力粉 かたくり粉 油 さつまいも ごま	エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 30.6
22 水	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 春雨スープ	牛乳 豚肉 ミートボール ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ だいこん さやえんどう しいたけ	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 こんにゃく ごま油 春雨	エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 23.1
23 木	海の日				
24 金	スポーツの日				
27 月	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのゆかり和え えびカツ 芽株佃煮 白玉小豆	牛乳 鶏肉 えびカツ 芽株佃煮 煮干し	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ	精白米 強化米 こんにゃく 油 白玉団子 小豆	エネルギー (kcal) 849 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 21.4
28 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 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	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほうれんそう えのきたけ みかん パイン もも	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ナタデココ	エネルギー (kcal) 888 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 30.1
29 水	麦ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 ほうれん草とコーンのソテー 大豆の磯煮 冷やし中華 冷やし中華のスープ	牛乳 メルルーサ ひじき ロースハム 錦糸卵 油揚げ 大豆	すだち ほうれん草 とうもろこし にんじん グリンピース きゅうり	精白米 強化米 押麦 中華種 かたくり粉 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 15.7
30 木	ごはん 牛乳 焼き肉 じゃがいものきんぴら ブロッコリーのおかか和え キムチ プリンアラモード	牛乳 牛肉 みそ かつお節 かつお節	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 ブロッコリー キムチ(はくさい)	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 じゃがいも プリンアラモード	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 26.5
# 金	ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 福神漬け 粉ふきいも ブロッコリーのごま和え わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 たまご わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー 福神漬け 葉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま	エネルギー (kcal) 814 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 24.1

※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