

給食予定献立表

令和2年8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		
17	月	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え 大豆の磯煮 ブルーベリークレープ	牛乳 ハンバーグ 大豆 油揚げ ひじき	玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ レモン にんじん グリンピース	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ブルーベリークレープ	エネルギー (kcal) 839 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 25.2
18	火	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 すいか	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ ほうれんそう にんじん すいか	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 25.6
19	水	ごはん	牛乳	ポークビーンズ 肉団子の照り煮 切り干し大根のサラダ つぼ漬け チョコタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子	玉ねぎ にんじん きゅうり 切り干し大根 切り干し大根 つぼ漬け	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 バター チョコタルト	エネルギー (kcal) 871 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 25.3
20	木	麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 5種類の国産野菜グラタン ほうれん草の土佐和え なら和え	牛乳 さば みそ かつお節	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 れんこん 干ししいたけ	精白米 強化米 押麦 野菜グラタン こんにゃく 砂糖 ごま	エネルギー (kcal) 875 たんぱく質 (g) 38.3 脂質 (g) 27.7
21	金	小型米粉入り 黒糖パン	牛乳	カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ にんじんグラッセ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 焼き豚	キャベツ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	黒糖パン 油 砂糖 ごま油 コロッケ スパゲティ バター マヨネーズ	エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 22.0 脂質 (g) 28.9
24	月	豚キムチ丼 (ごはん)	牛乳	豚キムチの具 ブロッコリーのおかか和え れんこんのはさみ揚げ 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	キムチ キャベツ たら 玉ねぎ にんにく ブロッコリー にんじん 大根 サヤエンドウ 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 ごま油 春雨	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 24.4
25	火	ごはん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 焼き茄子のみぞれかけ プリン	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし みそ	れんこん にんじん グリンピース なす 大根 しょうが	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 かたくり粉 プリン	エネルギー (kcal) 929 たんぱく質 (g) 35.9 脂質 (g) 28.1
26	水	麦ごはん	牛乳	白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 高野豆腐と野菜の含め煮 冷やし中華 冷やし中華のタレ	牛乳 メルルーサ 焼きのり 高野豆腐 ロースハム 錦糸卵	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 きゅうり	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 中華麺	エネルギー (kcal) 809 たんぱく質 (g) 31.9 脂質 (g) 15.7
27	木	セルフ オムライス (チキンライス)	牛乳	オムライスシート ケチャップ えびフライ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	牛乳 オムライスシート えびフライ 鶏肉 ツナ	マッシュルーム グリンピース とうもろこし かぼちゃ ほうれん草 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 チキンライスの素 油 バター ごま	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 29.8
28	金	ごはん	牛乳	夏野菜ごろごろカレー ハムサラダ ドレッシング 白桃フレッシュ	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム	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 にんじん とうもろこし 白桃	精白米 強化米 じゃがいも 油 ドレッシング	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 25.2 脂質 (g) 24.5
31	月	発芽玄米ご飯	牛乳	鶏肉のねぎソース 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう すだち酢和え	牛乳 鶏肉 たまご わかめ かつお節	葉ねぎ ブロッコリー 大根 ほうれん草 梅 ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 発芽玄米 かたくり粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	エネルギー (kcal) 884 たんぱく質 (g) 32.7 脂質 (g) 28.9

※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