

給食予定献立表

令和2年9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 調子 を整えるもの	黄 働 力 や 熱 になるもの	
1 火	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴら 肉団子の照り煮 かぼちゃの天ぷら ふしめん汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 たまご わかめ みそ	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ 大根 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく ごま ごま油 油 砂糖 かたくり粉 薄力粉 ふしめん	エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 32.9 脂質 (g) 23.8
2 水	ごはん 牛乳 さわらのチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 切り干し大根のサラダ 冷やしそうめん 麺つゆ	牛乳 さわら チーズ かつお節 たまご	なす 大根 しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 そうめん	エネルギー (kcal) 800 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 19.8
3 木	ごはん 牛乳 かみかみかき揚げ 卵焼き ほうれん草のごまあえ ならえ	牛乳 えび ひじき 卵焼き 油揚げ かつお節	ごぼう 玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 大根 れんこん 干しいたけ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 こんにゃく ごま	エネルギー (kcal) 834 たんぱく質 (g) 28.2 脂質 (g) 25.6
4 金	富東祭				
7 月	振り替え休日				
8 火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 シュウマイ さつまいものレモン煮 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 ポークシュウマイ ささみ	玉ねぎ 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 レモン	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 かたくり粉 さつまいも 中華ドレッシング	エネルギー (kcal) 908 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 26.6
9 水	ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 粉ふきいも ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 かつお節 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 バセリ ブロッコリー ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 23.6
10 木	ごはん 牛乳 ますの塩焼き たくあん ほうれん草とえのきたけのおひたし だんご汁	牛乳 ます みそ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ たくあん 玉ねぎ みつば	精白米 強化米 ごま こんにゃく 砂糖 白玉団子	エネルギー (kcal) 706 たんぱく質 (g) 30.6 脂質 (g) 14.5
11 金	きなこ揚げパン 牛乳 スバゲティナポリタン ブロッコリーのごまあえ きこのバター炒め ミネストローネ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	きなこと にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー バセリ セロリ キャベツ トマト缶	コッペパン スバゲティ 油 ごま ごま油 バター じゃがいも	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 26.0
14 月	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 キャバツの梅肉和え 大学芋 お米deガトーショコラ	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ 梅	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ごま お米deガトーショコラ	エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 25.1 脂質 (g) 23.7
15 火	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き じゃがいものきんぴら ほうれん草とコーンのソテー ツナ和え	牛乳 とり肉 ツナ	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 こんにゃく ごま油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 815 たんぱく質 (g) 33.5 脂質 (g) 26.1
16 水	麦ごはん 牛乳 メルルーサの南蛮漬け 大根の梅おかか和え 高野豆腐と野菜の含め煮 白玉小豆	牛乳 メルルーサ かつお節 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ほうれん草 梅 干しいたけ 枝豆	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 白玉団子 小豆	エネルギー (kcal) 866 たんぱく質 (g) 33.5 脂質 (g) 17.4
17 木	ごはん 牛乳 とり肉の塩麹焼き かぼちゃのチーズ焼き 即席漬け 梨	牛乳 とり肉 焼きのり チーズ 塩昆布	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん かぼちゃ バセリ きゅうり キャベツ 梨	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 25.7
18 金	ごはん 牛乳 焼き肉 わかさぎフリッター アスパラとベーコンのソテー キムチ みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ わかさぎフリッター ベーコン	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 アスパラガス キムチ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 みかんゼリー	エネルギー (kcal) 808 たんぱく質 (g) 30.0 脂質 (g) 24.4
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのゆかり和え えびカツ お米のムース	牛乳 とり肉 えびカツ	れんこん ごぼう にんじん グリンピース キャベツ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 お米のムース	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 34.5 脂質 (g) 27.4
24 木	発芽玄米ごはん 牛乳 鯖のチーズ焼き ほうれん草の土佐和え かぼちゃの煮物 みそ汁	牛乳 さわら 豆腐 かつお節 みそ	ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 薄力粉 油 ごま油 砂糖	エネルギー (kcal) 807 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 20.9
25 金	米粉入りくるみパン 牛乳 オムレツのトマトソース キャベツとツナのソテー じゃが芋のチーズ焼き にんじんグラッセ フルーツナタデココ	牛乳 オムレツ ツナ チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー にんにく キャベツ バセリ にんじん みかん パイン もも	コッペパン くるみ 油 バター 砂糖 じゃがいも ナタデココ	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 31.4
28 月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのしょうが炒め 大豆の磯煮 ブルーベリークレープ	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ しょうが にんじん グリンピース	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく ブルーベリークレープ	エネルギー (kcal) 849 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 26.2
29 火	三色ごはん 牛乳 (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 とりひき肉 たまご 豆腐	しょうが さやえんどう 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 小麦粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 848 たんぱく質 (g) 30.1 脂質 (g) 27.6
30 水	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 五目豆 春雨の酢の物	牛乳 まさば 大豆 錦糸卵	しょうが ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー (kcal) 873 たんぱく質 (g) 33.2 脂質 (g) 25.5

※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