

給食予定献立表

令和2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	
2 月	発 芽 玄 米 ご は ん	牛乳 さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 さわら 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ 大根 しょうが れんこん 枝豆 ごぼう にんじん 葉ネギ	精白米 強化米 発芽玄米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 841 たんぱく質 (g) 35.5 脂質 (g) 22
3 火		文化の日				
4 水	ご は ん	牛乳 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の土佐和え 切り干し大根の煮物 即席漬け さかなっつハイ	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ さかなっつハイ 塩昆布	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ 切り干し大根 干しいたけ にんじん グリンピース きゅうり	精白米 強化米 砂糖	エネルギー (kcal) 811 たんぱく質 (g) 36.4 脂質 (g) 26.3
5 木	ご は ん	牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子 ふかしいも 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 餃子 ささみ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース しょうが にんにく 葉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 かたくり粉 さつまいも	エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 24.8
6 金	ご は ん	牛乳 焼き肉 わかさぎフリッター ブロッコリーのおかか和え キムチ りんごゼリー	牛乳 豚肉 わかさぎ	玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー キムチ	精白米 強化米 油 ごま ごま油 かたくり粉 砂糖 りんごゼリー	エネルギー (kcal) 780 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 20.1
9 月	三 色 ご は ん (ご は ん)	牛乳 三色ごはんの具 (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 たまご 豆腐	しょうが さやえんどう かぼちゃ れんこん 青ピーマン えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも 薄力粉 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
10 火	ご は ん	牛乳 ボークビーンズ 肉団子の照り煮 ほうれん草とコーンのソテー つぼ漬け さつまいもと栗のタルト	牛乳 豚肉 大豆 ミートボール	玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 とうもろこし つぼ漬け	精白米 強化米 油 バター 砂糖 さつまいもと栗のタルト	エネルギー (kcal) 850 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 23.7
11 水	麦 ご は ん	牛乳 サバの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 五目豆 春雨の酢の物	牛乳 サバ 大豆 こんぶ たまご	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 ごま ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 860 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 28.9
12 木	ご は ん	牛乳 若鶏のさっぱり煮 にんじんしりしり こんにゃくの田楽 みそ汁	牛乳 鶏肉 うすら卵 ツナ 豆腐	にんじん れんこん 枝豆 干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ 葉ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 26.1
13 金	米粉入り黒糖パン	牛乳 カレーコロッケ キャベツの生姜炒め ブロッコリーのごま和え 秋の香りシチュー	牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	黒糖パン コロッケ 油 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 781 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 29.9
16 月	ご は ん	牛乳 筑前煮 ほうれん草の磯和え ハモの唐揚げ お米のタルト	牛乳 鶏肉 のり ハモ	れんこん ごぼう にんじん グリンピース ほうれん草	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま お米のタルト	エネルギー (kcal) 947 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 34.5
17 火	ご は ん	牛乳 ますの塩焼き ほうれん草とえのきのおひたし 切り干し大根のサラダ そば米汁	牛乳 ます 鶏肉 油揚げ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ 切り干し大根 きゅうり にんじん 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 そば米	エネルギー (kcal) 747 たんぱく質 (g) 34.4 脂質 (g) 17.8
18 水	ご は ん	牛乳 阿波のかき揚げ キャベツのゆかり和え アスパラとベーコンのソテー みかん	牛乳 えび わかめ たまご ベーコン	れんこん 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ ゆかり アスパラガス にんにく みかん	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 油	エネルギー (kcal) 810 たんぱく質 (g) 25.0 脂質 (g) 23.3
19 木	ご は ん	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 かつお節 わかめ	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 すだち	精白米 強化米 鶏肉 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	エネルギー (kcal) 871 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 28.7
20 金	ご は ん	牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め さつまいもの素揚げ ふしめん汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ふしめん	エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 20.0
23 月		勤労感謝の日				
24 火	麦 ご は ん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け キャベツの梅肉和え 高野豆腐と野菜の含め煮 だんご汁	牛乳 メルルーサ 高野豆腐	玉ねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ 梅 干し椎茸 枝豆 えのきたけ みつば	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 白玉だんご	エネルギー (kcal) 817 たんぱく質 (g) 34.2 脂質 (g) 18.2
25 水	ご は ん	牛乳 かみかみカレー ツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖	エネルギー (kcal) 827 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 25.0
26 木	ご は ん	牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 シュウマイ かぼちゃの煮物 ブルーベリークレープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ シュウマイ	しょうが れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ブルーベリークレープ	エネルギー (kcal) 847 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 23.1
27 金	米粉入りくるみパン (丸形)	牛乳 オムレツのトマトソース キャベツとツナのソテー じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め フルーツナタデココ	牛乳 オムレツ ツナ	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 エリンギ とうもろこし みかん もも パイン	くるみパン 油 砂糖 じゃがいも ナタデココ	エネルギー (kcal) 729 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 28.9
30 月	ご は ん	牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく しょうが キャベツ かぼちゃ パセリ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ さやえんどう	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 28.7

※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