

# 給食予定献立表

## 令和2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)			米 養 価		
		赤	緑	黄			
		血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	働く力や熱に なるもの			
1	火	<b>期末考査①</b>					
2	水	<b>期末考査②</b>					
3	木	ごはん 牛乳	おでん 柚みそ にんじんしりしり れんこんのきんぴら 春雨の酢の物	牛乳 焼き豆腐 ゆで卵 みそ ツナ 錦糸卵	大根 柚 にんじん れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 22.5
4	金	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 とっとチーズ	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆 とっとチーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ しょうが にんじん	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく ごま プリン	エネルギー (kcal) 782 たんぱく質 (g) 29.3 脂質 (g) 21.8
7	月	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 わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 わかめ 卵	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 青ピーマン ブロッコリー 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) 813 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 24.3
8	火	発芽玄米ごはん 牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 ほうれん草とえのきのおひたし プリン	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ いわし	れんこん にんじん グリーンピース ほうれん草 えのきたけ	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 油 砂糖 ごま プリン	エネルギー (kcal) 947 たんぱく質 (g) 38.8 脂質 (g) 31.9
9	水	ピビンバ (ごはん) 牛乳	お豆とかぼちゃのコロッケ バックソース 肉みそ ささみ 和え野菜 じゃがいものチーズ焼き	牛乳 豚ひき肉 みそ 錦糸卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり キャベツ お豆とかぼちゃのコロッケ	精白米 強化米 ごま ごま油 じゃがいも チーズ	エネルギー (kcal) 895 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 28.6
10	木	ごはん 牛乳	さわらのねぎソースがけ ほうれん草の土佐和え かぼちゃの煮物 大根サラダ 和風ドレッシング	牛乳 さわら かつお節 ツナ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ 大根 きゅうり にんじん とうもろこし	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 823 たんぱく質 (g) 32.1 脂質 (g) 23.8
11	金	セルフチキン カツサンド 牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ タルタルソース アスパラとベーコンのソテー さつまいものレモン煮 にんじんグラッセ コーンスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン バター 卵	キャベツ アスパラガス にんにく レモン にんじん とうもろこし	米粉入りコッペパン 油 さつまいも 砂糖 かたくり粉 ごま油	エネルギー (kcal) 926 たんぱく質 (g) 36.7 脂質 (g) 33.6
14	月	豚キムチ丼 (ごはん) 牛乳	豚キムチ 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 ベーコン れんこんのはさみ揚げ	キャベツ キムチ たら 玉ねぎ にんにく ブロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 ごま油 砂糖 マロニー	エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 26.9
15	火	ごはん 牛乳	大豆入りきんぴらごぼう 肉団子の照り煮 かぼちゃの天ぷら みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子 豆腐 みそ	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 852 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 24.8
16	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 フルーツナタデココ	牛乳 メルルーサ のり 高野豆腐	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 枝豆 みかん バイン もも	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 ごま ナタデココ	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 22.7
17	木	ごはん 牛乳	キノコたっぷりハヤシライス ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム しいたけ グリンピース にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 マヨネーズ	エネルギー (kcal) 778 たんぱく質 (g) 26.2 脂質 (g) 22.7
18	金	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え さつまいもの甘煮 ツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	しょうが にんじん 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも	エネルギー (kcal) 831 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 25.2
21	月	麦ごはん 牛乳	さばのみそ煮 5種類の国産野菜グラタン キャベツの梅肉和え なら和え	牛乳 さば みそ 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 梅 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 野菜グラタン ごま 砂糖	エネルギー (kcal) 867 たんぱく質 (g) 37.0 脂質 (g) 27.7
22	火	ごはん 牛乳	照り焼きチキン じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え クリスマスカップデザート	牛乳 鶏肉	ねぎ しょうが ブロッコリー エリンギ とうもろこし ほうれん草 にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま クリスマスカップデザート	エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 33.8 脂質 (g) 24.6
23	水	<b>終業式</b>					

※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