

給食予定献立表

令和3年1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		
8 金	始業式					
11 月	成人の日					
12 火	発芽玄米ごはん	牛乳 ますの塩焼き ほうれん草の磯和え こんにゃくの田楽 黒豆 雑煮	牛乳 ます のり みそ 黒豆 鶏肉 油揚げ	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 ごま こんにゃく 砂糖 もち さといも	エネルギー (kcal) 790 たんぱく質 (g) 34.5 脂質 (g) 17.9
13 水	ごはん	牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き キャベツの梅肉和え プリン	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ブロccoli かぼちゃ キャベツ 梅	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 プリン	エネルギー (kcal) 874 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 27.9
14 木	ごはん	牛乳 れんこんの炒め煮 ほうれん草のおひたし ぶかし芋 みそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも	エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 18.1
15 金	きなこ揚げパン	牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え きこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 きな粉 豚ひき肉 チーズ ベーコン	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 トマト ブロccoli エリンギ えのきたけ キャベツ さやえんどう	揚げパン 砂糖 スパゲティ バター ごま	エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 22.8
18 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 いり卵 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 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
19 火	ごはん	牛乳 ポーグビーンズ 肉団子の照り煮 ほうれん草とコーンのソテー つぼ漬け 洋なしのタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子	玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 洋なしのタルト	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 22.8
20 水	麦ごはん	牛乳 サバの竜田揚げ ほうれん草の土佐和え 高野豆腐と野菜の含め煮 春雨の酢の物	牛乳 サバ かつお節 高野豆腐 たまご	しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん 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 春雨 ごま油	エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 25.7
21 木	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) 799 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 24.0
22 金	ごはん	牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ さつまいもの甘煮 切り干し大根のナムル ドレッシング	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵 ぎょうざ ハム	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ さやえんどう にんにく 切り干し大根 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 さつまいも 砂糖 ドレッシング	エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 20.5
25 月	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 みかん	牛乳 鶏肉	ねぎ ブロccoli 大根 ほうれん草 梅 ごぼう にんじん みかん	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 28.7
26 火	ごはん	牛乳 阿波のかき揚げ 天つゆ キャベツのゆかり和え アスパラとベーコンのソテー 四国ゼリー	牛乳 えび わかめ 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	精白米 強化米 さつまいも かたくり粉 油 四国ゼリー	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 23.2
27 水	麦ごはん	牛乳 さわらの照り焼き ほうれん草とえのきのおひたし 五目ビーフン そば米汁	牛乳 さわら 焼き豚 鶏肉 油揚げ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ にんじん 大根 干し椎茸 葉ねぎ	精白米 強化米 押麦 砂糖 ビーフン 油 そば米	エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 35.1 脂質 (g) 20.8
28 木	ごはん	牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 にんじんしりしり さつまいもの素揚げ 木頭ゆずの手作りカップケーキ	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ	しょうが れんこん にんじん 枝豆 ゆず	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 さつまいも バター 薄力粉 ベーキングパウダー	エネルギー (kcal) 954 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 30.3
29 金	米粉入りくるみパン	牛乳 オムレットマトソース キャベツとツナのソテー じゃがいものチーズ焼き フルーツナタデココ	牛乳 オムレツ チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー にんにく キャベツ みかん パイン もも	くりみパン 油 砂糖 じゃがいも ナタデココ	エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 31.0

※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