

給食予定献立表

令和3年2月

徳島県立富岡中学校

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 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	月	豚キムチ （ごはん）	牛乳 豚肉 かつお節 ベーコン れんこんのはさみ揚げ	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 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
2	火	ごはん	牛乳 さわら 福豆	ねぎ ほうれん草 えのきたけ かぼちゃ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー (kcal) 776 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 26.9
3	水	特色選抜準備				
4	木	R&R全体発表会				
5	金	米粉入り黒糖パン	牛乳 鶏肉	キャベツ しょうが ブロッコリー にんじん ぶなしめじ パセリ	黒糖パン コロッケ ごま油 ごま 砂糖 油 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
8	月	ごはん	牛乳 豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 19.2
9	火	ごはん	牛乳 ます チーズ 高野豆腐	ブロッコリー にんにく ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 砂糖 白玉だんご	エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 39.2 脂質 (g) 19.9
10	水	発芽玄米ごはん	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 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 かたくり粉	エネルギー (kcal) 865 たんぱく質 (g) 34.3 脂質 (g) 25.0
11	木	憲法記念日				
12	金	ごはん	牛乳 牛肉 わかさぎ 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 アスパラガス キムチ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 ガトーショコラ	エネルギー (kcal) 922 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 34.0
15	月	麦ごはん	牛乳 サバ みそ 豆腐	しょうが 玉ねぎ キャベツ 梅 大根 みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 砂糖 かたくり粉 油 ナタデココ	エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 33.7 脂質 (g) 25.5
16	火	ごはん	牛乳 鶏肉 エビカツ のり	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース ほうれん草	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま さつまいもと栗のタルト	エネルギー (kcal) 939 たんぱく質 (g) 35.6 脂質 (g) 29.8
17	水	ごはん	牛乳 豆腐 ゆでたまご 柚子みそ ツナ 錦糸卵	大根 にんじん れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 マロニー	エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 22.1
18	木	ごはん	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
19	金	米粉入り コッペパン リンゴジャム	牛乳 鶏肉 焼き豚 たまご	しょうが キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ とうもろこし	コッペパン リンゴジャム かたくり粉 油 ごま油 スバゲティ パター	エネルギー (kcal) 859 たんぱく質 (g) 38.5 脂質 (g) 35.3
22	月	ごはん	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 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま ブルーベリークレープ	エネルギー (kcal) 855 たんぱく質 (g) 32.0 脂質 (g) 29.0
23	火	天皇誕生日				
24	水	ごはん	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 さつまいも	エネルギー (kcal) 820 たんぱく質 (g) 34.9 脂質 (g) 24.4
25	木	ビビンバ （ごはん）	牛乳 豚ひき肉 錦糸卵 チーズ 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 油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 895 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 28.6
26	金	麦ごはん	牛乳 メルルーサ かつお節 焼き豚	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ほうれん草 キャベツ えのきたけ みつば	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 砂糖 ピーファン 白玉だんご	エネルギー (kcal) 772 たんぱく質 (g) 30.5 脂質 (g) 15.9

※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