

# 給食予定献立表

## 令和3年4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	体の調子を	働く力や熱に		
			になるもの	整えるもの	なるもの		
8	木	<b>始業式・入学式</b>					
9	金	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き キャベツの梅肉和え かぼちゃのチーズ焼き お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ブロッコリー 梅 かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 かたくり粉 お祝いクレープ	エネルギー (kcal) 876 たんぱく質 (g) 34.1 脂質 (g) 31.1
12	月	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 お米deリンゴのタルト	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ みそ	しょうが れんこん にんじん 枝豆	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 さつまいも お米deリンゴのタルト	エネルギー (kcal) 939 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 29.2
13	火	おムライス (オムライス) 牛乳	オムライスシート ケチャップ 5種類の国産野菜グラタン ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのバター醤油 蒸し鶏のサラダ ドレッシング	牛乳 鶏肉 オムライスシート ささみ	とうもろこし マッシュルーム ほうれん草 かぼちゃ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 野菜グラタン 油 砂糖 ドレッシング	エネルギー (kcal) 838 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 30.0
14	水	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 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 葉ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 かたくり粉 油 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) 22.0
15	木	<b>給食なし</b>					
16	金	きなこ揚げパン 牛乳	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのごま和え きのこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 きな粉 豚ひき肉 チーズ	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 エリンギ えのきたけ キャベツ さやえんどう	コッペパン 油 砂糖 スパゲティ ごま バター ベーコン	エネルギー (kcal) 743 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 25.6
19	月	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 プリン	牛乳 メルルーサ 高野豆腐	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 プリン	エネルギー (kcal) 829 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 18.9
20	火	ごはん 牛乳	チキンカレー ツナ和え	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	エネルギー (kcal) 796 たんぱく質 (g) 26.1 脂質 (g) 24.8
21	水	ごはん 牛乳	れんこんの炒め煮 ほうれん草の土佐和え ふかし芋 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 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 葉ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく ごま油 さつまいも	エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 28.7 脂質 (g) 18.0
22	木	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 白玉あずき	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆 小豆	トマト 玉ねぎ マッシュルーム 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 ごま油 こんにゃく 白玉だんご	エネルギー (kcal) 881 たんぱく質 (g) 29.8 脂質 (g) 20.7
23	金	ごはん 牛乳	焼き肉 ポークシュウマイ アスパラとベーコンのソテー キムチ ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 みそ シュウマイ ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく アスパラガス 白菜	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉 ぶどうゼリー	エネルギー (kcal) 877 たんぱく質 (g) 30.2 脂質 (g) 30.2
26	月	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 ベーコン れんこんのはさみ揚げ	キムチ キャベツ いら 玉ねぎ 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 春雨	エネルギー (kcal) 845 たんぱく質 (g) 33.0 脂質 (g) 26.9
27	火	麦ごはん 牛乳	鶏肉のねぎソース 粉ふき芋 きんぴらごぼう すだち酢和え	牛乳 鶏肉 わかめ	葉ねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 押麦 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	エネルギー (kcal) 911 たんぱく質 (g) 32.5 脂質 (g) 28.8
28	水	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 こんにゃくの田楽 だんご汁	牛乳 ます みそ	ブロッコリー ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ 三つ葉	精白米 強化米 ごま 砂糖 こんにゃく 白玉だんご	エネルギー (kcal) 698 たんぱく質 (g) 31.0 脂質 (g) 14.5
29	木	<b>昭和の日</b>					
30	金	米粉入りくるみパン 牛乳	オムレツのトマトソース キャベツのピリ辛炒め 和風スパゲティ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 くるみ オムレツ 焼き豚 ヨーグルト	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 しょうが ほうれん草 ぶなしめじ みかん バイン もも	コッペパン 油 砂糖 ごま油 スパゲティ バター	エネルギー (kcal) 731 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 30.4

※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