

給食予定献立表

令和8年5月

徳島県立川島中学校

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	
1 金	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き もやしの中華風炒め ひじきの炒め煮 切り干し大根のナムル	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ハム	にんにく しょうが もやし たら にんじん こんにゃく さやいんげん 切り干しだいこん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 ナムルドレッシング	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 24.7
7 木	ごはん	牛乳	野菜炒め フライドポテト 肉団子 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 肉団子 黒糖ビーンズ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油 フレンチポテト	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 29.1
8 金	セルフチキンカツサンド (米粉入り切り 込み丸形パン)	牛乳	チキンカツ ボイルキャベツ ケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー こふきいも フルーツナタデココ	牛乳 チキンカツ	キャベツ ほうれん草 とうもろこし パセリ みかん パイン もも	コッペパン 油 じゃがいも ナタデココ 砂糖	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 23.2
11 月	ごはん	牛乳	大豆いりきんぴら たこ焼き 大根の梅おかかあえ アーモンド	牛乳 豚肉 大豆 かつお節	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん さやいんげん 大根 小松菜 梅	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 たこ焼き アーモンド	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 21.9
12 火	ごはん	牛乳	メンチカツ 小松菜のナムル ブロッコリーのバター醤油 セルフポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 メンチカツ	小松菜 にんじん にんにく ブロッコリー とうもろこし きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま油 ごま バター じゃがいも マヨネーズ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 29.0
13 水	小麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 いんげんのごまあえ さつまいもの甘煮 かき玉汁	牛乳 さば みそ 卵 かまぼこ	しょうが たまねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ みつば	精白米 強化米 押し麦 砂糖 ごま さつまいも 片栗粉	エネルギー(kcal) 885 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 24.2
14 木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ にんじんしりしり かぼちゃの煮物 豆乳みそスープ	牛乳 ハンバーグ ツナ 鶏肉 豆乳 みそ	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 22.8
15 金	ごはん	牛乳	豚肉と春雨の炒め煮 ちくわのチーズ焼き 白菜のゆかりあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん ヤングコーン にんにく はくさい ゆかり レモン汁	精白米 強化米 はるさめ 油 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 18.3
18 月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 焼きししゃも ブロッコリーのおかか醤油 シュークリーム(いちご)	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ ししゃも かつお節	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ブロッコリー キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま シュークリーム	エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 28.5
19 火	ごはん	牛乳	酢豚 とうもろこしグラタン キャベツの塩昆布あえ きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 塩昆布	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 とうもろこしグラタン	エネルギー(kcal) 870 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 26.6
20 水	体 育 祭						
21 木	代 休						
22 金	弁 当 日						
25 月	ごはん	牛乳	アジフライ かぼちゃのバター醤油 高野豆腐と野菜の含め煮 春雨スープ	牛乳 あじフライ 高野豆腐 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん だいこん ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 バター ごま はるさめ	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 21.3
26 火	(麦ごはん)	牛乳	豚キムチ丼 焼き餃子 五目豆 ツナあえ	牛乳 豚肉 コチジャン 餃子 大豆 こんぶ ツナ	キムチ はくさい たら にんにく れんこん ごぼう にんじん キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 押し麦 ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 862 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 24.1
27 水	ごはん	牛乳	鶏肉のレモン風味 もやしときゅうりの塩昆布あえ こんにゃくの田楽 レタスのスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 みそ 卵	レモン もやし きゅうり こんにゃく レタス たまねぎ にんじん パセリ	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 28.2
28 木	ごはん	牛乳	回鍋肉 しゅうまい カレーきんぴら 白玉あずき	牛乳 豚肉 豆みそ 甜麺醤 豆板醤 しゅうまい	キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ 長ねぎ にんにく ごぼう にんじん こんにゃく	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油 白玉団子 あずき	エネルギー(kcal) 890 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 20.6
29 金	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 厚焼き卵 ほうれん草のごまあえ サクサク昆布	牛乳 豚肉 厚揚げ 厚焼き卵 さくさくこんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 29.0

* 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。