

給食予定献立表

令和8年6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 け り や 熱 に なるもの		
1月	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 粉ふきいも 切り干し大根のサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ 切り干し大根 きゅうり にんじん えのき とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 じゃがいも ごま油	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 19.4
2火	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 かりかりきびなごフライ キャベツの塩昆布あえ メープルマフィン	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ きびなごフライ 塩昆布	しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 メープルマフィン	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 26.6
3水	ごはん	牛乳	鶏肉のハーブ焼き いんげんソテー ほうれん草の磯あえ 冷やし中華	牛乳 鶏肉 のり ハム きんし卵	さやいんげん ヤングコーン ほうれん草 にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 中華めん ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 25.5
4木	麦ごはん	牛乳	筑前煮 ちくわのチーズ焼き 小松菜のじゃこあえ バナナチップ	牛乳 鶏肉 ちくわ チーズ ちりめん	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ 小松菜 キャベツ バナナチップ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 25.2
5金	ごはん	牛乳	チャブチェ 野菜入りしゅうまい ブロッコリーのおかか醤油 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 野菜入りしゅうまい かつお節 卵	にんにく しょうが たまねぎ もやし ピーマン にんじん キムチ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 はるさめ ごま油 ごま 片栗粉	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 21.1
8月	ごはん	牛乳	さわらのみそだれかけ かぼちゃの煮物 キャベツのピリ辛炒め 押し麦入りスープ	牛乳 さわら みそ	しょうが かぼちゃ キャベツ たまねぎ 小松菜 とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 ごま油 押麦 じゃがいも	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 16.5
9火	ごはん	牛乳	麻婆厚揚げ 春巻き 白菜のゆかりあえ ベビーチーズ	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 春巻き チーズ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ 白菜 ゆかり レモン	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 32.6
10水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き れんこんのきんぴら 大根の梅おかかあえ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ ピーマン れんこん にんじん 大根 小松菜 梅 みかん	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 23.2
11木	麦ごはん	牛乳	ビビンバ(肉みそ・ささみ・あえ野菜) 野菜のチヂミ ポン酢しょうゆ もやしの中華風炒め	牛乳 豚肉 みそ きんし卵 ハム ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり もやし たら	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油 チヂミ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 22.3
12金	米粉入り コッペパン クリームゴールド	牛乳	ほうれん草入りオムレツ キャベツとツナのソテー 和風スパゲティ ミネストローネ	牛乳 ほうれん草入りオムレツ ツナ 焼き豚 鶏肉	キャベツ たまねぎ 小松菜 しめじ にんじん とうもろこし ホールトマト パセリ	コッペパン クリームゴールド 油 スパゲティ バター じゃがいも	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.3
15月	セルフ ばら寿司 (すしめし)	牛乳	(ばら寿司の具・金時豆) 肉さつま もやしときゅうりのナムル キャベツのしょうが炒め	牛乳 豚肉 かまぼこ きんし卵 金時豆	すだち たまねぎ にんじん もやし こんにゃく さやいんげん きゅうり にんにく しょうが キャベツ れんこん えだまめ	精白米 強化米 砂糖 さつまいも 油 ごま油	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 15.8
16火	ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ ブロッコリーのバター醤油 ほうれん草のおひたし ふしめん汁	牛乳 鶏肉 かつお節 かまぼこ	しょうが ブロッコリー とうもろこし ほうれん草 はくさい にんじん 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 油 バター 砂糖 ふしめん	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 41.5 脂質(g) 20.7
17水	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 いわしの梅煮 焼きなすのみぞれかけ すだち酢あえ	牛乳 豚肉 いわしの梅煮 かつお節 わかめ	れんこん にんじん ごぼう えだまめ なす 大根 しょうが きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油 片栗粉 ごま	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 22.9
18木	(麦ごはん)	牛乳	豚丼 大学芋 小松菜の土佐あえ そば米汁	牛乳 豚肉 かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ	こんにゃく たまねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 さつまいも みずあめ ごま そば米	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 18.9
19金	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め 厚焼き卵 おでんぶ きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 厚焼き卵 金時豆 高野豆腐	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しょうが れんこん こんにゃく きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 27.4
22月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース りんご ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 カレールウ ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 22.2
23火	ごはん	牛乳	ルーローハン 多菜包子 切り干し大根の煮物 韓国風わかめのスープ	牛乳 豚肉 うずら卵 多菜包子 さつまあげ 油揚げ わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 小松菜 切り干し大根 乾しいたけ さやいんげん もやし ねぎ にんにく	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 26.4
24水	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ちくわのマヨネーズ焼き じゃがいものごまみそあえ 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちくわ みそ 小魚	たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい 長ねぎ えだまめ	精白米 強化米 焼きふ 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ごま アーモンド	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.1
25木	ごはん	牛乳	鶏肉のみぞれかけ かぼちゃのバター醤油 ひじきの炒め煮 はるさめの酢の物	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ	しょうが 大根 長ねぎ かぼちゃ にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 バター はるさめ ごま油	エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 25.7
26金	(米粉入り 切り込み 丸形パン)	牛乳	セルフフィッシュサンド(フィレオフィッシュ・ ポイルキャベツ・タルタルソース) もやしのカレー炒め 焼きビーフン 卵ボーロ	牛乳 フィレオフィッシュ 豚肉	キャベツ もやし ピーマン たまねぎ 小松菜 にんじん	丸形パン 油 タルタルソース ビーフン 卵ボーロ	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 27.1
29月	ごはん	牛乳	野菜と卵の炒め煮 きんぴら入り肉団子 じゃがいもとコーンのチーズ風味 コロコロ豆サラダ 和風ドレッシング こふと抹茶のふりかけ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 大豆 きんぴら入り肉団子	キャベツ れんこん にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ えだまめ きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 じゃがいも ふりかけ 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 873 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 28.8
30火	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソースかけ にんじんしりしり ほうれん草のナムル すだちゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	ねぎ にんじん ほうれん草 もやし にんにく しょうが	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 すだちゼリー	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 31.1

* 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。