

給食予定献立表

令和8年7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 水	期 末 考 査					
2 木	期 末 考 査					
3 金	期 末 考 査					
6 月	セルフオムライス (チキンライス)	牛乳 オムライスシート 小松菜のガーリックソテー ブロッコリーと枝豆のスープ煮 お米のタルト	牛乳 オムライスシート	とうもろこし マッシュルーム 小松菜 れんこん にんにく ブロッコリー キャベツ えだまめ	精白米 強化米 油 お米のタルト	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 30.0
7 火	ごはん	牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め 星型コロッケ 白菜の煮浸し 七夕そうめん	牛乳 鶏肉 油揚げ きんし卵	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん はくさい 小松菜 にんじん オクラ	精白米 強化米 油 カレールー コロッケ 砂糖 そうめん	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 24.4
8 水	ごはん	牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 いわしのトマト煮 もやしときゅうりのナムル かき玉汁	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ いわしトマト煮 卵 とうふ	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし きゅうり にんにく しょうが えのき ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 片栗粉	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 22.3
9 木	(麦ごはん)	牛乳 キムタク丼 揚げぎょうざ キャベツとツナのソテー フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 ぎょうざ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ もやし キムチ 干し大根漬け とうもろこし にら キャベツ みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ゼリー	エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 22.3
10 金	米粉入り コッペパン マーシャルピーンズ	牛乳 焼きそば 野菜入り肉団子 ブロッコリーのごまあえ 卵ボーロ	牛乳 豚肉 いか さつまあげ かつお節 青のり 肉団子	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えのきたけ	コッペパン マーシャルピーンズ 焼きそば麺 油 砂糖 ごま 卵ボーロ	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 32.2
13 月	ごはん	牛乳 メルルーサの南蛮漬け にら玉炒め 高野豆腐と野菜の含め煮 ABCスープ	牛乳 メルルーサ 卵 高野豆腐	たまねぎ ピーマン ねぎ にら にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ パセリ	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース じゃがいも マカロニ	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 24.8
14 火	ごはん	牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ショーロンポー ほうれん草の土佐あえ 抹茶大豆	牛乳 鶏肉 うずら卵 ショーロンポー かつお節 抹茶大豆	にんじん れんこん えだまめ 乾しいたけ レモン ほうれん草 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 27.6
15 水	(麦ごはん)	牛乳 夏野菜ゴロゴロカレー 蒸し鶏のサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ささみ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン にんにく りんご きゅうり きゃべつ 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 塩中華ドレッシング ももゼリー	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 20.2
16 木	ごはん	牛乳 豚肉と春雨の炒め煮 かぼちゃのチーズ焼き きんぴらごぼう ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 チーズ さつまあげ	小松菜 にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ パセリ ごぼう こんにゃく とうもろこし	精白米 強化米 はるさめ 油 砂糖 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 18.5
17 金	終 業 式					

* 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。