

給食予定献立表

令和8年9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	火	始 業 式						
2	水	ごはん	牛乳	大豆入りドライカレー こふきいも もやし中華風炒め フルーツカクテル	牛乳 豚肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ もやし にら みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 油 カレールウ 砂糖 じゃがいも ゼリー	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 20.3
3	木	ごはん	牛乳	豚肉とかぼちゃの炒め煮 竹輪のもみじ揚げ キャベツの塩昆布あえ アーモンド入り小魚チーズ	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 塩昆布 小魚 チーズ	かぼちゃ たまねぎ こんにゃく グリンピース にんじん キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 アーモンド	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 18.7
4	金	ごはん	牛乳	メルルーサのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 切り干し大根の煮物 蒸し鶏のサラダ	牛乳 メルルーサ みそ 油揚げ ささみ	ごぼう さやいんげん こんにゃく 切り干し大根 乾しいたけ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 827 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 27.8
7	月	振 替 休 日						
8	火	振 替 休 日						
9	水	(ごはん)	牛乳	豚キムチ丼 春巻き もやしときゅうりのナムル 押し麦入りスープ	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ はくさい にら にんにく もやし きゅうり しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 押麦 じゃがいも	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 21.1
10	木	麦ごはん	牛乳	さわらのねぎソースがけ じゃがいものピリ辛煮 高野豆腐と野菜の含め煮 ごま酢あえ	牛乳 さわら さつまあげ 高野豆腐 かまぼこ きんし卵	長ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 22.7
11	金	(米粉入り 切り込み コッペパン)	牛乳	セルフホットドッグ(ウインナー ホイルキャベツ ケチャップ) かぼちゃのチーズ焼き 五目ビーフン プリン	牛乳 ウインナー チーズ 豚肉	キャベツ かぼちゃ パセリ たまねぎ 小松菜 にんじん	コッペパン ビーフン 油 プリン	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 26.5
14	月	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 厚焼き卵 小松菜ともやしの炒め物 ジョア	牛乳 肉団子 厚焼き卵 ジョア	にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜 もやし	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 27.9
15	火	(麦ごはん)	牛乳	秋野菜カレー わかめのサラダ 和梨のゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さつまいも 油 カレールウ 中華ドレッシング ゼリー	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 18.1
16	水	ごはん	牛乳	チキン南蛮 キャベツのしょうが炒め ほうれん草のごまあえ きゅうりのかおりづけ	牛乳 鶏肉	キャベツ しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 タルタルソース ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 30.4
17	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 焼きししゃも ブロッコリーのおかか醤油 アーモンド	牛乳 豚肉 ししゃも かつお節	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ブロッコリー キャベツ	精白米 強化米 油 じゃがいも 砂糖 ごま アーモンド	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 23.1
18	金	(ごはん)	牛乳	三色ごはん 精進揚げ ウスターソース 大根とわかめのスープ	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	しょうが さやいんげん かぼちゃ れんこん ピーマン 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油	エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 28.0
24	木	ごはん	牛乳	たらのトマトソースかけ ふかしいも 五目豆 中華風コーンスープ	牛乳 ファレオフィッシュ 大豆 こんぶ 卵	ホールトマト たまねぎ にんにく パセリ れんこん ごぼう にんじん とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 18.8
25	金	米粉入り チーズパン	牛乳	照り焼きハンバーグ にんじんしりしり 切り干し大根のサラダ お月見大福	牛乳 ハンバーグ ツナ	にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ	チーズパン 砂糖 片栗粉 油 ごま油 お月見大福	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 29.2
28	月	振 替 休 日						
29	火	ごはん	牛乳	さんまの竜田揚げ ブロッコリーのチーズ焼き れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 さんまの竜田揚げ チーズ 油揚げ 豚肉 みそ	ブロッコリー れんこん えだまめ ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	精白米 強化米 油 ごま ごま油 砂糖 さつまいも	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 25.0
30	水	麦ごはん	牛乳	なすのマーボー炒め 多菜包子 ほうれん草とコーンのソテー はるさめの酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 多菜包子 きんし卵	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース ねぎ ほうれん草 とうもろこし きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉 はるさめ	エネルギー(kcal) 839 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 24.7

* 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。