

給食予定献立表

令和8年10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	木	ご は ん	牛乳	豚肉とこんにゃくのみそ煮 さつまいもの甘煮 もやしのカレー炒め シュークリーム(カスタード)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	こんにゃく 大根 にんじん えだまめ もやし ピーマン	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも シュークリーム	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 22.1
2	金	ご は ん	牛乳	鶏肉のトマトソース煮 白菜の煮浸し キャベツの塩昆布あえ ABCスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布	たまねぎ トマト しめじ にんじん グリンピース にんにく パセリ はくさい もやし キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 21.6
5	月	ご は ん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 竹輪のマヨネーズ焼き いんげんのごまあえ ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ さやいんげん	精白米 強化米 油 砂糖 マヨネーズ ごま	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 29.2
6	火	ご は ん	牛乳	さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 揚げ出し豆腐 みそ汁	牛乳 さわら ひじき 油揚げ とうふ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 たまねぎ えのき	精白米 強化米 砂糖 油 片栗粉 さつまいも さつまいも	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 21.3
7	水	ご は ん	牛乳	タンドリーチキン ほうれん草の炒めもの ジャーマンポテト ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし パセリ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 27.3
8	木	麦 ご は ん	牛乳	野菜炒め チキンナゲット 大根の梅おかかあえ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 チキンナゲット かつお節	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン 大根 小松菜 梅	精白米 強化米 押麦 油 ごま油 青りんごゼリー	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 24.6
9	金	米 粉 入 り コ ッ ペ パ ン	牛乳	鳴門金時アンサンブルエッグ 和風スパゲティ キャベツのゆかりあえ ブロッコリーの米粉シチュー	牛乳 ツナ 鶏肉 鳴門金時アンサンブルエッグ	キャベツ ゆかり レモン たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー	コッペパン 黒豆きなこクリーム スパゲティ バター 油 じゃがいも 米粉 生クリーム	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 28.3
13	火	ご は ん	牛乳	大豆入りきんぴら いわしの梅煮 焼きなすのみぞれかけ ふしめん汁	牛乳 豚肉 大豆 いわしの梅煮 かまぼこ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん なす 大根 しょうが 乾しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 ふしめん	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 20.9
14	水	中 間 考 査						
15	木	中 間 考 査						
16	金	麦 ご は ん	牛乳	韓国風すきやき ほうれん草のごまあえ フライビーンズ さつまいもスティック	牛乳 豚肉 焼き豆腐 焼きふ 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい 長ねぎ りんご ほうれんそう えのき	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 さつまいもスティック	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 23.7
19	月	ご は ん	牛乳	じゃがいものうま煮 たこ焼き 小松菜と厚揚げのお浸し きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ かつお節	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース 小松菜 えのき きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 砂糖 たこ焼き ごま油	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.5
20	火	麦 ご は ん	牛乳	チャプチェ 大学いも きのこの炒めもの 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 黒糖ビーンズ	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 エリンギ えのき	精白米 強化米 押麦 砂糖 はるさめ ごま油 さつまいも 油 ごま バター	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 20.3
21	水	ご は ん	牛乳	さばのみそ煮 かぼちゃのバター醤油 いんげんソテー ならあえ	牛乳 さば みそ 油揚げ	しょうが たまねぎ かぼちゃ さやいんげん ヤングコーン 大根 にんじん れんこん 乾しいたけ こんにゃく	精白米 強化米 砂糖 バター 油 ごま	エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24.6
22	木	(ご は ん)	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 25.3
23	金	臨 休						
26	月	麦 ご は ん	牛乳	ピビンバ(肉みそ・ささみ・あえ野菜) 野菜コロッケ もやしの中華風炒め	牛乳 豚肉 みそ きんし卵 ささみ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり もやし にはら	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 油 野菜コロッケ	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 25.6
27	火	ご は ん	牛乳	メルルーサのゆず風味 ブロッコリーのおかか醤油 五目豆 だんご汁	牛乳 メルルーサ かつお節 大豆 こんぶ	ゆず ブロッコリー キャベツ れんこん ごぼう にんじん たまねぎ えのき みつば	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 白玉だんご	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 17.0
28	水	ご は ん	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜の磯あえ キャベツのピリ辛炒め はるさめスープ	牛乳 ハンバーグ のり 鶏肉	たまねぎ しめじ トマト 小松菜 にんじん キャベツ しょうが 大根 ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油 はるさめ	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 21.6
29	木	ご は ん	牛乳	八宝菜 焼きぎょうざ もやしとほうれん草のナムル フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 えび いか ぎょうざ	しょうが はくさい にんじん たまねぎ ヤングコーン にんにく もやし ほうれん草 みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 油 ごま油 ラー油 片栗粉 砂糖 杏仁豆腐	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 17.4
30	金	ご は ん	牛乳	鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのチーズ焼き カレーきんぴら 小魚アーモンド	牛乳 鶏肉 ちくわ チーズ 小魚	大根 にんじん こんにゃく えだまめ しょうが かぼちゃ パセリ ごぼう れんこん こんにゃく	精白米 強化米 砂糖 油 ごま ごま油 アーモンド	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 22.0

* 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。