給食予定献立表

令和8年11月　　徳島県立川島中学校

日	曜	献立内容			材料名（食品名） 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	栄養価	
2	月	（麦ごはん）	牛乳	豚丼 さつまいもの天ぷら 小松菜とれんこんのごまあえ 大根とわかめのスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 わかめ	こんにゃく たまねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし れんこん だいこん ねぎ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 片栗粉 ごま ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	807 28.9 18.8
4	水	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん 厚焼き卵 ほうれん草の土佐和え ひじきのナムル	牛乳 厚揚げ ちくわ 鶏肉 みそ 厚焼き卵 かつお節 ひじき	だいこん こんにゃく ゆず果汁 ほうれん草 キャベツ にんじん もやし きゅうり	精白米 強化米 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	823 30.7 28.9
5	木	ごはん	牛乳	麻婆厚揚げ ショーロンポー キャベツの中華風炒め みかん	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ ショーロンポー	たまねぎ にんじん 乾しいたけ ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ ピーマン みかん	精白米 強化米 油 砂糖 ラー油 ごま油 片栗粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	863 30.7 28.5
6	金	ごはん	牛乳	筑前煮 きびなごフライ 切り干し大根のサラダ 抹茶大豆	牛乳 鶏肉 ちくわ きびなごフライ 抹茶大豆	れんこん ごぼう 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 こまつな	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	850 33.3 26.2
9	月	ごはん	牛乳	回鍋肉 ポークしゅうまい もやしときゅうりのナムル 白玉あずき	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉だんご ゆで小豆	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	841 32.3 18.8
10	火	ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ ブロッコリーのバター醤油 ほうれん草のごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが ブロッコリー とうもろこし ほうれん草 キャベツ だいこん にんじん ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 油 バター ごま 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	847 33.0 29.8
11	水	（ごはん）	牛乳	チキンカレーライス ごぼうと豆のサラダ ごまドレッシング ヨーグルトレーズン	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご ごぼう えだまめ	精白米 強化米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 ごまドレッシング ヨーグルトレーズン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	862 27.9 25.9
12	木	麦ごはん	牛乳	さわらのゆずみそ焼き れんこんのきんぴら 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツのマリネ	牛乳 さわら みそ 高野豆腐 ハム	ゆず果汁 れんこん えだまめ たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	802 35.9 21.3
13	金	米粉入りコッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	チリコンカン 粉ふき芋 コーンといんげんのソテー ミニチーズ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ パセリ とうもろこし さやいんげん えのき	コッペパン チョコ大豆クリーム 油 じゃがいも バター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	821 33.2 33.7
16	月	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの生姜煮 キャベツのピリ辛炒め かき玉汁	牛乳 豚肉 いわし生姜煮 たまご 豆腐	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース キャベツ 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	814 30.1 23.2
17	火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 かぼちゃの煮物 大根のゆかりづけ ツナあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 焼きふ ツナ	たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい 長ねぎ かぼちゃ だいこん レモン果汁 しそごはんの素 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	824 32.1 20.1
18	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグのきのこソース さつまいものマーマレード煮 ほうれん草のじゃこあえ ABCミネストローネ	牛乳 豆腐ハンバーグ ちりめん 鶏肉	たまねぎ しめじ えのき ほうれん草 キャベツ にんじん とうもろこし トマト パセリ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも マーマレード ごま マカロニ じゃがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	821 28.6 15.2
19	木	（ごはん）	牛乳	豚キムチ丼 にんじんしりしり れんこんチップス 豆乳プリンタルト	牛乳 豚肉 ツナ	キムチ はくさい もやし にら にんにく にんじん れんこん	精白米 強化米 ごま油 砂糖 油 豆乳プリンタルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	837 29.3 27.9
20	金	麦ごはん	牛乳	鶏肉の塩麹焼き 小松菜とコーンのソテー 五目豆 すだち酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆 こんぶ ちりめん	にんにく しょうが こまつな もやし とうもろこし れんこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ すだち果汁	精白米 強化米 押麦 油 砂糖	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	818 35.7 24.4
24	火	ごはん	牛乳	さばのすだちおろしあん ふかしいも ほうれん草の磯和え けんちん汁	牛乳 さば のり 豆腐 鶏肉	だいこん すだち果汁 ほうれん草 えのき にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま 油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	840 34.5 23.8
25	水	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め チキンナゲット ブロッコリーとコーンのチーズ風味 アーモンド	牛乳 豚肉 チキンナゲット チーズ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しょうが ブロッコリー とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	840 30.7 30.3
26	木	麦ごはん	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ じゃがいものごまみそあえ 切り干し大根の煮物 きのこたっぷりスープ	牛乳 みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	かぼちゃひき肉フライ さやいんげん 切り干しだいこん 乾しいたけ にんじん えだまめ しめじ えのき ねぎ	精白米 強化米 押麦 油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	822 23.8 23.2
27	金	米粉入りきなこ揚げパン	牛乳	スパゲティナポリタン ごぼう入りバーグ 小松菜と卵の炒めもの ヨーグルト	牛乳 きなこ 豚肉 チーズ ごぼう入りバーグ 卵 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマトピューレ こまつな もやし	コッペパン 油 砂糖 スパゲティ バター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	825 33.1 26.6
30	月	セルフばら寿司 （すしめし）	牛乳	ばら寿司の具 金時豆 アジフライ ひじきそぼろ ほうれん草のおひたし	牛乳 アジフライ 鶏肉 ひじき みそ かつお節 かまぼこ きんし卵 金時豆	すだち果汁 たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ れんこん えだまめ	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	841 30.7 21.5

＊　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。