

# 給食予定献立表

令和3年3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月	ごはん	牛乳	八宝菜 さつまいもの甘煮 焼き餃子 切り干し大根のナムル ドレッシング	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 焼きぎょうざ ハム	にんじん さやえんどう しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく きゅうり キャベツ 切り干し大根	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油 ごま油 ドレッシング	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 19.5
2火	かみかみ カレー (ごはん)	牛乳	かみかみカレー ツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご きゅうり キャベツ レモン	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 24.0
3水	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 にんじんしりしり えびフライ ひなあられ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ えびフライ	しょうが れんこん にんじん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 ひなあられ	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 24.6
4木	麦ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ ほうれん草の土佐和え 高野豆腐と野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 さば かつお節 高野豆腐 豆腐 みそ	しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 えのき ねぎ	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 26.6
5金	一般選抜準備						
8月	振休						
9火	生徒臨休						
10水	生徒臨休						
11木	麦ごはん	牛乳	さわらのゆず味噌焼き ほうれん草とえのきのおひたし 揚げ出し豆腐 なら和え	牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	ゆず ほうれん草 えのき 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 22.7
12金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き キャベツの梅肉和え お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ブロッコリー かぼちゃ パセリ 梅 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 25.4
15月	ごはん	牛乳	酢豚 粉ふき芋 切り干し大根のサラダ ピリ辛こんにゃく ココアムース	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ パセリ 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ココアムース	エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 25.2
16火	ごはん	牛乳	チンジャオロース 肉団子の照り煮 さつまいものレモン煮 春雨の酢の物	牛乳 牛肉 肉団子の照り煮 錦糸卵	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン レモン きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 939 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 25.3
17水	ごはん	牛乳	ますのチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃの天ぷら 徳島県産お米のタルト	牛乳 ます チーズ たまご	ブロッコリー にんじん ほうれん草 コーン かぼちゃ	精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 27.5
18木	発芽玄米 ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 いわしの生姜煮 キャベツのゆかり和え そば米汁	牛乳 豚肉 いわしの生姜煮 ゆかり 鶏肉 油揚げ	れんこん にんじん ごぼう えだまめ キャベツ レモン 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 ごま油 そば米	エネルギー(kcal) 884 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 27.6
19金	生徒臨休						
22月	ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ 天つゆ ほうれん草のごま和え こんにゃくの田楽 すだち酢和え	牛乳 えび ひじき たまご みそ わかめ	ごぼう 玉ねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.2
23火	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソース 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう 白桃フレッシュ	牛乳 鶏肉 たまご かつお節	ねぎ ブロッコリー 大根 梅 ほうれん草 ごぼう にんじん	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま 白桃フレッシュ	エネルギー(kcal) 889 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 28.6
24水	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。