

給食予定献立表

令和3年1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		
8 金	始業式					
11 月	成人の日					
12 火	発芽玄米 ごはん	ますの塩焼き 黒豆 ほうれん草の磯和え こんにゃくの田楽 白玉雑煮	牛乳 ます 焼きのり みそ 黒豆 油揚げ 鶏肉	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 ごま 砂糖 こんにゃく もち 里芋	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 17.9
13 水	ごはん	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 プリン	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ブロccoli かぼちゃ パセリ 梅 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 プリン	エネルギー(kcal) 874 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 27.9
14 木	ごはん	れんこんの炒め煮 ほうれん草のおひたし ふかし芋 みそ汁	豚肉 かつお節 豆腐 みそ	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつまいも	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 18.1
15 金	きなこ 揚げパン	スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え きのこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 きな粉 豚ひき肉 チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム しょうが ブロccoli エリンギ えのきたけ キャベツ さやえんどう	コッペパン 油 砂糖 マカロニスパゲティ バター ごま	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 25.6
18 月	三色ごはん (ごはん)	三色ごはん (肉みそ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで) 精進揚げ 天つゆ すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも かたくり粉 小麦粉	エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 27.6
19 火	ごはん	ポークビーンズ つぼ漬け 肉団子の照り煮 ほうれん草とコーンのソテー 洋梨のタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮	玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン つぼ漬け	精白米 強化米 油 じゃがいも バター 砂糖 洋梨のタルト	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 23.7
20 水	麦ごはん	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 春雨の酢の物	牛乳 さば かつお節 高野豆腐 錦糸卵	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 きゅうり	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 859 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 25.7
21 木	かみかみ カレー (ごはん)	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
22 金	ごはん	八宝菜 さつまいもの甘煮 揚げ餃子 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 揚げぎょうざ 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) 838 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 20.5
25 月	ごはん	鶏肉のねぎソース 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう みかん	牛乳 鶏肉 たまご かつお節	ねぎ ブロccoli 大根 梅 ほうれん草 ごぼう にんじん みかん	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 28.7
26 火	ごはん	阿波のかき揚げ 天つゆ アスパラとベーコンのソテー キャベツのゆかり和え 四国ゼリー	牛乳 えび わかめ たまご ベーコン ゆかり	れんこん 玉ねぎ にんじん えだまめ キャベツ アスパラガス にんにく	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 さつまいも 油 四国ゼリー	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 23.3
27 水	麦ごはん	さわらの照り焼き ほうれん草とえのきのおひたし 五目ビーフン そば米汁	牛乳 さわら 焼き豚 鶏肉 油揚げ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま ビーフン 油 そば米	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 20.8
28 木	ごはん	厚揚げと豚肉のみそ煮 にんじんしりしり さつまいもの素揚げ 木頭ゆずの手作りカップケーキ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ たまご	しょうが れんこん にんじん 枝豆 木頭ゆず	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも バター 薄力粉	エネルギー(kcal) 954 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 30.3
29 金	くりみ入り 米粉パン	オムレツマトソース フルーツナタデココ キャベツとツナのソテー じゃがいものチーズ焼き	牛乳 オムレツ ツナ チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー にんにく キャベツ みかん パイン モモ	米粉入りパン くるみ 砂糖 油 じゃがいも ナタデココ	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 31.0

* 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。