

給食予定献立表

令和2年12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	ご はん	牛乳	おでん ゆず味噌 にんじんしりしり れんこんきんぴら 春雨の酢の物	牛乳 豆腐 たまご みそ ツナ	大根 ゆず にんじん れんこん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 22.5
2	水	1・2年期末考査、3年修学旅行						
3	木	1・2年期末考査、3年代休						
4	金	ご はん	牛乳	煮込みハンバーグ キャベツのしょうが炒め 大豆の磯煮 とっとチーズ	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆 とっとチーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ しょうが にんじん グリンピース	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 21.8
7	月	ご はん	牛乳	大豆入りドライカレー ブロッコリーのごま和え 粉ふきいも わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 わかめ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 24.3
8	火	発 芽 玄 米 ご はん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 ほうれん草とえのきのおひたし プリン	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ いわしの生姜煮	れんこん にんじん グリンピース ほうれん草 えのき	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 油 砂糖 ごま プリン	エネルギー(kcal) 947 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 31.9
9	水	ビ ビ ン バ (ご はん)	牛乳	ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ) お豆とかぼちゃのコロッケ キャベツ添え じゃがいものチーズ焼き	牛乳 豚ひき肉 みそ たまご ささみ チーズ	にんじん きゅうり にんにく 大根 キャベツ しょうが お豆とかぼちゃのコロッケ パセリ	精白米 強化米 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 28.6
10	木	ご はん	牛乳	さわらのねぎソース ほうれん草の土佐和え かぼちゃの煮物 大根サラダ ドレッシング	牛乳 さわら かつお節 ツナ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ 大根 きゅうり にんじん コーン	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ドレッシング	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.8
11	金	米 粉 入 り パ ン	牛乳	セルフチキンカツサンド タルタルソース アスパラとベーコンのソテー にんじんグラッセ さつまいものレモン煮 コーンスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン たまご	キャベツ アスパラガス にんにく レモン にんじん コーン	米粉入りパン 油 タルタルソース 砂糖 バター 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) 926 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 33.6
14	月	豚 キ ム チ 丼 (ご はん)	牛乳	豚キムチ炒め れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ ベーコン	キムチ キャベツ なら にんにく ブロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干しいたけ	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.9
15	火	ご はん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう 肉団子の照り煮 かぼちゃの天ぷら みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 たまご 豆腐 みそ	ごぼう れんこん にんじん えだまめ かぼちゃ えのき たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 油 ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 24.8
16	水	麦 ご はん	牛乳	白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 高野豆腐と野菜の煮物 フルーツナタデココ	牛乳 メルルーサ 焼きのり 高野豆腐	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 えだまめ みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま ナタデココ	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 15.5
17	木	きのこたっぶり ハヤシライス (ご はん)	牛乳	きのこたっぶりハヤシルウ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しめじ しいたけ グリンピース トマト マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン	精白米 強化米 油 ハヤシルウ マヨネーズ	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 22.7
18	金	ご はん	牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え さつまいもの甘煮 ツナ和え	牛乳 豚肉 ゆかり ツナ	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ レモン きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.2
21	月	麦 ご はん	牛乳	さばのみそ煮 国産野菜グラタン キャベツの梅肉和え なら和え	牛乳 さば みそ 油揚げ	しょうが たまねぎ キャベツ 梅 大根 にんじん れんこん 干しいたけ	精白米 強化米 押麦 砂糖 野菜グラタン こんにゃく ごま	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 27.7
22	火	ご はん	牛乳	照り焼きチキン じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え クリスマスデザート	牛乳 鶏肉	ねぎ しょうが ブロッコリー エリンギ コーン ほうれん草 にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま クリスマスデザート	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 24.6
23	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。