

給食予定献立表

令和2年11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		
2月	発芽玄米 ごはん 牛乳	さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 れんこんきんぴら 豚汁	牛乳 さわら 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ 大根 しょうが れんこん えだまめ ごぼう にんじん ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 さつまいも こんにやく	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 22.0
3火	文化の日					
4水	ごはん 牛乳	鶏肉の塩麴焼き 即席漬け ほうれん草の土佐和え 切り干し大根の煮物 さかなつつハイ	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布 小魚	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ 切り干し大根 干しいたけ にんじん グリンピース きゅうり	精白米 強化米 砂糖 落花生	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 26.3
5木	麻婆丼 (ごはん) 牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子 ふかし芋 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 みそ 餃子 ささみ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 さつまいも かたくり粉 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 24.8
6金	ごはん 牛乳	焼き肉 キムチ わかさぎフリッター ブロッコリーのおかか和え 国産りんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ わかさぎフリッター かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが りんご ブロッコリー キムチ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま ごま油 国産りんごゼリー	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 20.1
9月	三色ごはん (ごはん) 牛乳	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
10火	ごはん 牛乳	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 さつまいもと栗のタルト	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 さつまいもと栗のタルト	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 23.7
11水	小麦ごはん 牛乳	さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 五目豆 春雨の酢の物	牛乳 さば 大豆 昆布 たまご	しょうが ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 26.1
12木	ごはん 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 にんじんしりしり こんにやくの田楽 みそ汁	牛乳 鶏肉 うずら卵 ツナ みそ 豆腐	にんじん れんこん えだまめ 干しいたけ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 28.9
13金	米粉黒糖パン 牛乳	カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め ブロッコリーのごま和え 秋の香りシチュー	牛乳 鶏肉	キャベツ しょうが ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	米粉コッペパン 砂糖 油 ごま油 ごま さつまいも	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 29.9
16月	ごはん 牛乳	筑前煮 ほうれん草の磯和え ハモの唐揚げ 徳島県産お米のタルト	牛乳 鶏肉 焼きのり ハモ	れんこん ごぼう にんじん グリンピース ほうれん草	精白米 強化米 砂糖 こんにやく ごま 油 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 947 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 34.5
17火	ごはん 牛乳	ますの塩焼き ほうれんそうとえのきのおひたし 切り干し大根のサラダ そば米汁	牛乳 ます 鶏肉 油揚げ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ 切り干し大根 きゅうり にんじん 大根 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 そば米	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 17.8
18水	ごはん 牛乳	阿波のかき揚げ 天つゆ キャベツのゆかり和え アスパラとベーコンのソテー みかん	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 みかん	精白米 強化米 薄力粉 片栗粉 さつまいも 油	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 25.0 脂質(g) 23.3
19木	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 すだち酢和え	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 わかめ	ねぎ ブロッコリー 大根 梅 ほうれん草 ごぼう にんじん きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 28.7
20金	ごはん 牛乳	れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め さつまいもの素揚げ ふしめん汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ	れんこん にんじん ごぼう えだまめ キャベツ しょうが 大根 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく ごま油 油 さつまいも ふしめん	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 20.0
23月	勤労感謝の日					
24火	小麦ごはん 牛乳	メルルーサの南蛮漬け キャベツの梅肉和え 高野豆腐と野菜の含め煮 だんご汁	牛乳 メルルーサ 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン 梅 キャベツ 干しいたけ えだまめ えのきたけ みつば	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖 白玉団子	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 17.2
25水	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
26木	ごはん 牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 ポークシュウマイ かぼちゃの煮物 ブルーベリークレープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ポークシュウマイ	しょうが れんこん にんじん えだまめ かぼちゃ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく ブルーベリークレープ	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 23.1
27金	米粉入り くるみパン 牛乳	オムレットマトソース フルーツナタデココ キャベツとツナのソテー じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め	牛乳 オムレツ ツナ	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 エリンギ コーン 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) 729 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 28.9
30月	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	ほうれん草 にんじん にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ さやえんどう	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 28.7

* 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。