

# 給食予定献立表

令和2年10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 木	ごはん	牛乳	ポークピカタ ほうれん草の磯和え きんぴらごぼう 月見団子	牛乳 豚肉 たまご チーズ 焼きのり	パセリ ほうれん草 ごぼう にんじん	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま ごま油 月見団子	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 25.5
2 金	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 しそ昆布 にんじんしりしり ふかし芋 お米de国産りんごのタルト	牛乳 鶏肉 うずら卵 ツナ しそ昆布	にんじん れんこん えだまめ 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも お米de国産りんごのタルト	エネルギー(kcal) 992 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 28.6
5 月	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
6 火	麦ごはん	牛乳	さわらのゆずみそ焼き ほうれん草とえのきのおひたし 五目ビーフン 大根サラダ 和風ドレッシング	牛乳 さわら みそ 焼き豚 ツナ	ゆず ほうれん草 えのきたけ にんじん たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	精白米 強化米 押麦 砂糖 ごま ビーフン 油 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 22.8
7 水	ごはん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 かぼちゃの煮物 国産ぶどうゼリー	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 かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく ごま 国産ぶどうゼリー	エネルギー(kcal) 931 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 28.1
8 木	ごはん	牛乳	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
9 金	小型米粉入り コッペパン (りんごジャム)	牛乳	とり肉の唐揚げ キャベツのピリ辛炒め 和風スパゲティ コーンスープ	牛乳 とり肉 焼き豚 たまご	ほうれんそう 玉ねぎ しめじ キャベツ しょうが コーン	米粉入りコッペパン ジャム スパゲティ かたくり粉 バター 油 ごま油	エネルギー(kcal) 859 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 35.3
12 月	振替休日						
13 火	きのこたっぷり ハヤシライス (ごはん)	牛乳	きのこたっぷりハヤシルウ ごぼうサラダ マヨネーズ プリン	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 プリン	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 25.2
14 水	ごはん	牛乳	ますのチーズ焼き じゃがいものきんぴら 切り干し大根の煮物 金時豆 ツナ和え	牛乳 ます チーズ 油揚げ ツナ	ブロッコリー にんにく にんじん 切り干し大根 干し椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 金時豆	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 23.0
15 木	中間考査						
16 金	中間考査						
19 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 プリン	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.9
20 火	セルフ オムライス (チキンライス)	牛乳	卵焼きシート トマトケチャップ かぼちゃのバター醤油 国産野菜グラタン ほうれん草とコーンのソテー 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 たまご 鶏肉 ささみ	マッシュルーム コーン ほうれん草 かぼちゃ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素 ドレッシング	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 30.0
21 水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 大根の梅おかか和え 北海道黒豆	牛乳 豚肉 高野豆腐 北海道黒豆	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ 大根 梅 ほうれん草 干しいたけ 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 25.7
22 木	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 ふしめん汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 たまご わかめ みそ	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ 大根 干しいたけ 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 ふしめん	エネルギー(kcal) 859 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.8
23 金	米粉入り チーズパン	牛乳	鶏肉のトマトソース煮 キャベツとツナのソテー さつまいものレモン煮 にんじんグラッセ ココアムース	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ	たまねぎ トマト缶 マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ レモン にんじん	米粉入りパン 砂糖 油 さつまいも バター ココアムース	エネルギー(kcal) 926 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 33.9
26 月	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き風 切り干し大根のサラダ 五目豆 だんご汁	牛乳 さんま 大豆 こんぶ かつお節	キャベツ にんじん 切り干し大根 きゅうり れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 白玉団子	エネルギー(kcal) 914 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 28.4
27 火	麦ごはん	牛乳	さばのみそ煮 春巻き ほうれん草の土佐和え 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ 春巻き かつお節 たまご	たまねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 932 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 30.6
28 水	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 キャベツのゆかり和え 大学芋 なら和え	牛乳 豚肉 油揚げ ゆかり	れんこん にんじん ごぼう えだまめ キャベツ 大根 にんじん れんこん 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま さつまいも	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 19.8
29 木	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 フルーツ白玉	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 みかん パイン 桃	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま 白玉団子	エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 23.3
30 金	ごはん	牛乳	酢豚 ピリ辛こんにゃく アスパラとベーコンのソテー キャベツのしょうが炒め わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン たまご わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ アスパラガス にんにく ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.7

\* 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。