

給食予定献立表

令和2年6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 力 や熱に なるもの	
1	月	ご は 牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	キャベツ にんにく しょうが かぼちゃ パセリ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 ごま お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 901 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 30.2
2	火	麦 ご は 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の土佐和え 5種類の国産野菜グラタン 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ かつお節 たまご	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 野菜グラタン 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 26.4
3	水	ご は 牛乳 ポーキーンズ つぼ漬け 肉団子の照り煮 切り干し大根のサラダ チョコタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり つぼ漬け	精白米 強化米 油 バター 砂糖 ごま油 チョコタルト	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 25.3
4	木	ご は 牛乳 かみかみかき揚げ 天つゆ 卵焼き ほうれん草のごま和え なら和え	牛乳 えび ひじき たまご 油揚げ かつお節	たまねぎ にんじん ほうれん草 ごぼう えだまめ 大根 れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 油 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま 片栗粉 こんにやく	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 25.6
5	金	黒 糖 パン 牛乳 小型米粉入り カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め 和風スバゲティ にんじんグラッセ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 焼き豚	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんじん ごぼう きゅうり コーン	米粉入り黒糖パン 油 カレーコロッケ スバゲティ バター 砂糖 マヨネーズ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 28.9
8	月	ご は 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え 大豆の磯煮 いちごクレープ	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ レモン にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 いちごクレープ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 19.4
9	火	(ご は ん) 牛乳 豚キムチ丼 豚キムチ炒め ブロッコリーのおかか和え れんこんのはさみ揚げ とつとチーズ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ 小魚 チーズ	キムチ キャベツ にら にんにく ブロッコリー にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 25.6
10	水	ご は 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いわしの生姜煮 かぼちゃの煮物 国産みかんゼリー	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 こんにやく ごま 国産みかんゼリー	エネルギー(kcal) 929 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 28.1
11	木	オムライス (チキンライス) セルフ 卵焼きシート トマトケチャップ エビフライ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	牛乳 たまご エビフライ ベーコン とり肉 ツナ	ほうれん草 コーン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 29.8
12	金	ご は 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 野菜ふりかけ お米deレモンマフィン	牛乳 ます チーズ 油揚げ	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	精白米 強化米 ごま油 じゃがいも こんにやく 砂糖 金時豆 お米deレモンマフィン	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 21.6
15	月	ご は 牛乳 メルルーサの南蛮漬け 大根の梅おかかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 白玉小豆	牛乳 メルルーサ かつお節 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ほうれん草 梅 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 17.3
16	火	ご は 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ ふかし芋 ぶり辛こんにやく 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 こんにやく 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) 832 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 20.8
17	水	ご は 牛乳 発芽玄米 肉じゃが 五目豆 キャベツの梅肉和え エクレア	牛乳 豚肉 大豆 こんぶ	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ れんこん ごぼう	精白米 強化米 発芽玄米 こんにやく 油 砂糖 じゃがいも エクレア	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 18.0
18	木	ご は 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう にんじんしりしり かぼちゃの天ぷら プリン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ たまご	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 片栗粉 プリン	エネルギー(kcal) 872 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25.3
19	金	チ ーズ パン 牛乳 米粉入り オムレツマトソース キャベツとツナのソテー じゃがいものチーズ焼き きのこのバター炒め フルーツナタデココ	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 エリンギ えのき みかん バイン モモ	米粉入りパン 砂糖 油 バター ナタデココ じゃがいも	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 30.6
22	月	ご は 牛乳 鶏肉のねぎソース ブロッコリーのごま和え れんこんのきんぴら すだち酢和え	牛乳 とり肉 卵 わかめ	ねぎ ブロッコリー れんこん 枝豆 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 ごま	エネルギー(kcal) 897 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 29.7
23	火	ご は 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の磯和え さつまいもの天ぷら 即席漬け すいか	牛乳 鶏肉 焼きのり たまご しそ昆布	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ すいか	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 25.4
24	水	ご は 牛乳 チンジャオロース ほうれん草のおひたし アスパラとベーコンのソテー 徳島県産キャロットカップケーキ	牛乳 牛肉 かつお節 ベーコン たまご	しょうが たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん アスパラガス	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 マーガリン	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 31.0
25	木	ご は 牛乳 れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 大学芋 徳島県産お米のタルト	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま こんにやく さつまいも 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 26.4
26	金	ご は 牛乳 鳴門わかめ 鱈のチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 切り干し大根のサラダ 冷やしそうめん めんつゆ	牛乳 さわら チーズ かつお節 たまご わかめ	なす 大根 しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 そうめん	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 19.9
29	月	(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 大根サラダ ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 たまご ツナ	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン にんじん 大根 きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも 片栗粉 小麦粉 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 903 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 30.9
30	火	麦 ご は 牛乳 なすの麻婆炒め 春巻き きんぴらごぼう マロンクリームワッフル	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ 春巻き	なす 玉ねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 グリンピース にんにく ねぎ ごぼう	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 こんにやく マロンクリームワッフル	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 29.8

* 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。