

給食予定献立表

令和3年4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 木	始業式・入学式				
9 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちやのチーズ焼き キャベツの梅肉和え お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ブロッコリー かぼちや パセリ 梅 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 お祝いクレープ	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 31.1
12 月	ごはん 牛乳 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 国産りんごのタルト	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	しょうが れんこん にんじん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも	エネルギー(kcal) 939 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 29.2
13 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 かぼちやのバター醤油 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 かぼちや 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
14 水	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 こんにゃく	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 22.0
15 木	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいもの甘煮 焼き餃子 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 焼きぎょうざ 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 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) 829 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 19.5
16 金	きなこ 揚げパン 牛乳 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 ブロッコリー 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
19 月	麦ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 高野豆腐と野菜の含め煮 プリン	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	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま プリン	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 18.9
20 火	チキン カレー (ごはん) 牛乳 チキンカレー ツナ和え	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん 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) 796 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 24.8
21 水	ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 ほうれん草の土佐和え 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 キャベツ 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) 766 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 18.0
22 木	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 白玉小豆	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	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 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 20.7
23 金	ごはん 牛乳 牛肉入り野菜炒め キムチ アスパラとベーコンのソテー ポークシュウマイ 国産ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 みそ ベーコン ポークシュウマイ	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 キムチ アスパラガス	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 国産ぶどうゼリー	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 30.2
26 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 にら 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
27 火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース 粉ふき芋 きんぴらごぼう すだち酢和え	牛乳 鶏肉 たまご わかめ	ねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく ごま	エネルギー(kcal) 911 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 28.8
28 水	忌部の郷巡り				
29 木	昭和の日				
30 金	忌部の郷巡り予備日				

* 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。