

給食予定献立表

平成29年12月

徳島県立城ノ内中学校

| 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 金 | ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 ほうれん草とえのきのおひたし ごま昆布 かぼちやの天ぷら 国産桃ゼリー | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ たまご ごま昆布 | にんじん 枝豆 れんこん ほうれん草 えのき かぼちや | 精白米 強化米 こんにやく 薄力粉 油 かたくり粉 砂糖 桃ゼリー | エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 21.4 |
| 4 月 | 期末考査 | | | | |
| 5 火 | 期末考査 | | | | |
| 6 水 | 期末考査 | | | | |
| 7 木 | ごはん 牛乳 鮭のネギソースがけ 高菜漬け 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう 豚汁 | 牛乳 鮭 かつお節 豚肉 みそ | 長ネギ 大根 小松菜 梅 ごぼう にんじん ねぎ | 精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま さつまいも | エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3 |
| 8 金 | ごはん 牛乳 焼肉 わかさぎフリッター ブロッコリーのおかかしょうゆ キムチ 型抜きレアチーズ(いちご) | 牛乳 牛肉 みそ かつお節 わかさぎフリッター 型抜きレアチーズ(いちご) | たまねぎ 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 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 こんにやく マロニー 金時豆 | エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 25.2 |
| 11 月 | ごはん 牛乳 とり肉のねぎソース かぼちやのチーズ焼き こんにやくの田楽 金時豆 春雨サラダ | 牛乳 とり肉 たまご みそ 錦糸卵 チーズ | ねぎ ブロッコリー かぼちや きゅうり キャベツ | 精白米 強化米 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 こんにやく マロニー 金時豆 | エネルギー(kcal) 920 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 30.6 |
| 12 火 | ごはん 牛乳 チンジャオロース キャベツの梅肉和え さつまいもの甘煮 つぼ漬け みかん | 牛乳 牛肉 さつまいもの甘煮 | しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 梅 つぼ漬け みかん | 精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも | エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 22.6 |
| 13 水 | ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き にんじんしりしり 五目ビーフン ごま昆布 白玉小豆 | 牛乳 さわら みそ ツナ 焼き豚 ごま昆布 | ゆず にんじん たまねぎ キャベツ | 精白米 強化米 油 砂糖 ビーフン 白玉団子 小豆 | エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 19.1 |
| 14 木 | 麦ごはん 牛乳 れんこんの炒め煮 春巻き ブロッコリーのごま和え たくあん ココアワッフル | 牛乳 豚肉 春巻き | にんじん えだまめ ブロッコリー れんこん ごぼう たくあん | 精白米 強化米 押し麦 こんにやく 砂糖 薄力粉 ごま油 ごま ココアワッフル | エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 19.3 |
| 15 金 | ごはん 牛乳 酢豚 しゅうまい キャベツのしょうが炒め ピリ辛こんにやく わかめスープ | 牛乳 豚肉 しゅうまい わかめ たまご | しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ ねぎ | 精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにやく | エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.1 |
| 18 月 | ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 粉ふきいも ほうれん草のごま和え 福神漬け ヨーグルト | 牛乳 豚ひき肉 大豆 ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ほうれん草 福神漬け | 精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま | エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.2 |
| 19 火 | 麦ごはん 牛乳 白身魚の南蛮漬け 肉団子の照り煮 キャベツとツナのソテー のりの佃煮 みそ汁 | 牛乳 メルルーサ ツナ 肉団子 のりの佃煮 豆腐 みそ | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのき ねぎ | 精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 | エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4 |
| 20 水 | 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 ミネストローネ | 牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン | きなこ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン しょうが パセリ ブロッコリー セロリ キャベツ トマト缶 | コッペパン 油 砂糖 マカロニスパゲティ バター ごま じゃがいも | エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 27.4 |
| 21 木 | ごはん 牛乳 照り焼きチキン ジャーマンポテト キャベツのピリ辛炒め くるみちりめん クリスマスロールケーキ | 牛乳 鶏肉 ベーコン くるみちりめん | ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ パセリ にんにく ブロッコリー | 精白米 強化米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも バター クリスマスケーキ | エネルギー(kcal) 942 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 34.8 |
| 22 金 | 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。