

給食予定献立表

平成30年3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 木	高校卒業式				
2 金	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 エビフライ ほうれん草の土佐和え しそ昆布 ひし餅	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ エビフライ かつお節 しそ昆布	しょうが れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草	精白米 強化米 砂糖 油 こんにやく ひし餅	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 21.4
5 月	午前日課				
6 火	生徒臨休				
7 水	生徒臨休				
8 木	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 お祝いケーキ	牛乳 牛肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 梅 つぼ漬け	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 22.6
9 金	中学校卒業式				
12 月	豚キムチ丼 (ごはん) 牛乳 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 高菜漬け 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 たら にんにく ブロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干し椎茸 高菜漬け	精白米 強化米 油 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24.4
13 火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししゃも ほうれん草のごま和え たくあん チョコタルト	牛乳 牛肉 ししゃも	にんじん ほうれん草 たまねぎ えだまめ たくあん	精白米 強化米 押し麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま チョコタルト	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 19.1
14 水	セルフ チキンカツサンド (米粉入り丸コッペパン) 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ タルタルソース ミルク(ココア) じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め アスパラとベーコンのソテー にんじんグラッセ コンソメスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ さやえんどう エリンギ アスパラガス にんじん コーン	丸米粉入りパン 油 タルタルソース 砂糖 じゃがいも バター ミルメーク	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4
15 木	ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 大豆の磯煮 ほうれん草とえのきのおひたし 芽株佃煮 春雨の酢の物	牛乳 メルルーサ ひじき 油揚げ 大豆 たまご 芽株佃煮	すだち ほうれん草 えのきたけ にんじん グリーンピース 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 ごま こんにやく マロニー	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 16
16 金	ハヤシライス (ごはん) 牛乳 ハヤシライス ごぼうサラダ ごまドレッシング クリーミーチーズ	牛乳 牛肉 ハム クリーミーチーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ グリンピース ごぼう きゅうり コーン	精白米 強化米 油 ハヤシルウ じゃがいも ごまドレッシング	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 28.6
19 月	発芽玄米 ごはん 牛乳 鮭フライ タルタルソース ほうれん草の磯和え ごま昆布 かぼちゃの煮物 桜餅	牛乳 紅鮭 たまご のり ごま昆布	キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	精白米 強化米 発芽玄米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 タルタルソース ごま 桜餅	エネルギー(kcal) 886 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 26.5
20 火	ごはん 牛乳 大豆入りドライカレー 粉ふきいも ブロッコリーのごま和え 福神漬け プリン	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー 福神漬け	精白米 強化米 油 砂糖 じゃがいも ごま プリン	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.2
21 水	春分の日				
22 木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース にんじんしりしり れんこんのきんぴら しそひじき すだち酢和え	牛乳 とり肉 卵 ツナ わかめ しそひじき	ねぎ ブロッコリー れんこん 枝豆 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	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 20.8
23 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。