

給食予定献立表

令和2年 2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 物	黄 働 く 力 や 熱 に なるもの		
3月	麦ごはん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 ほうれん草のごま和え たくあん 節分豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ いわしの生姜煮 節分豆	れんこん にんじん グリーンピース ほうれん草 たくあん	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 こんにゃく ごま	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3
4火	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ ふかし芋 ピリ辛こんにゃく 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 こんにゃく 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) 783 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 19.8
5水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き なら和え アスパラとベーコンのソテー のりの佃煮 じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ のりの佃煮	ピーマン にんじん しょうが エリンギ とうもろこし アスパラガス にんにく 大根 れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
6木	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ほうれん草の土佐和え 五目豆 つぼ漬け 豚汁	牛乳 さば かつお節 大豆 豚肉 みそ	しょうが ほうれん草 キャベツ れんこん ごぼう にんじん つぼ漬け 大根 ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.4
7金	米粉入り チーズパン	牛乳	オムレツマトソース キャベツとツナのソテー かぼちゃのチーズ焼き 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 かぼちゃ エリンギ えのき みかん パイン モモ	米粉入りパン 砂糖 油 バター ナタデココ	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 35.4
10月	ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツのゆかり和え えびカツ 芽株佃煮 だんご汁	牛乳 鶏肉 えびカツ	れんこん にんじん ごぼう グリンピース キャベツ たまねぎ えのき みつば	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく 白玉団子	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.4
11火	建国記念の日						
12水	ごはん	牛乳	酢豚 肉団子の照り煮 キャベツのしょうが炒め 昆布豆 国産だいたいのムース	牛乳 豚肉 肉団子の照り煮 昆布豆	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 国産だいたいのムース	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.1
13木	発芽玄米 ごはん	牛乳	鱈のネギソースがけ 大根の梅おかか和え かぼちゃの煮物 即席漬け 豆腐のみそ汁	牛乳 鱈 かつお節 豆腐 みそ	長ネギ 大根 ほうれん草 梅 かぼちゃ きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3
14金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 鉄っこひじき ほうれん草とえのきのおひたし にんじんしりしり チョコタルト	牛乳 鶏肉 ツナ 鉄っこひじき	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほうれん草 えのき	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま チョコタルト	エネルギー(kcal) 888 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 30.1
17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) 898 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 28.1
18火	ナン	牛乳	キーマカレー 大根サラダ ドレッシング 国産ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ にんにく りんご だいこん きゅうり キャベツ コーン	ナン 油 ドレッシング 国産ぶどうゼリー	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4
19水	麦ごはん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう キャベツの梅肉和え かぼちゃの天ぷら 高菜漬け ふしめ汁	牛乳 豚肉 大豆 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 キャベツ 梅 高菜漬け 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 押麦 ごま油 こんにゃく 油 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 ふしめん	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3
20木	ごはん 梅ふりかけ	牛乳	ますのチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー 切り干し大根の煮物 金時豆 マロンクリームワッフル	牛乳 ます チーズ 油揚げ	ブロッコリー にんにく ほうれん草 とうもろこし にんじん 切り干し大根 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 金時豆 マロンクリームワッフル	エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 25.8
21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 カレーポテト 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 パセリ とうもろこし	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 じゃがいも	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 35.8
24月	振替休日						
25火	三色ごはん (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 すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン えのきたけ みつば	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも かたくり粉 小麦粉	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 25.9
26水	ごはん	牛乳	ポークピカタ ほうれん草のおひたし きんぴらごぼう しそ昆布 豆乳とココアのマフィン	牛乳 豚肉 たまご チーズ しそ昆布	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 豆乳とココアのマフィン	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2
27木	ごはん	牛乳	白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 芽株佃煮 高野豆腐と野菜の含め煮 白玉小豆	牛乳 メルルーサ 焼きのり 高野豆腐 芽株佃煮	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2
28金	ごはん	牛乳	焼き肉 じゃがいものきんぴら キムチ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃプリン	牛乳 牛肉 みそ かつお節	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 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 じゃがいも こんにゃく かぼちゃプリン	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5

* 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。