

# 給食予定献立表

平成30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 の	黄 働 く 力 や 熱 に なるもの		
1 木	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 とりひき肉 豆腐 かまぼこ 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
2 金	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 高菜漬け 節分豆	牛乳 牛肉 節分豆	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 梅 高菜漬け	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
5 月	ごはん	牛乳	とり肉の塩麴焼き ほうれん草の土佐和え 切り干し大根の煮物 芽株佃煮 ココアワッフル	牛乳 とり肉 油揚げ 芽株佃煮	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 ごま油 砂糖 ココアワッフル	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 25.5
6 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ブロッコリーのごま和え かぼちゃコロッケ しそ昆布 豚汁	牛乳 さば みそ 豚肉 しそ昆布	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 かぼちゃコロッケ 砂糖 ごま 油 さつまいも こんにゃく	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 23.3
7 水	小型米粉入り コッペパン チョコペースト	牛乳	スパゲティミートソース ウインナーと野菜のスープ煮 かぼちゃのバターしょうゆ ツナ和え	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ レモン ブロッコリー コーン かぼちゃ きゅうり	米粉入り米粉パン スパゲティ 砂糖 油 バター ごま チョコペースト	エネルギー(kcal) 907 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 34.4
8 木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 大根の梅おかか和え 高野豆腐と野菜の含め煮 つぼ漬け クリーミーチーズ	牛乳 豚肉 高野豆腐 クリーミーチーズ	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ 干し椎茸 枝豆 大根 ほうれん草 梅 つぼ漬け	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
9 金	発芽玄米 ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 小女子の佃煮 卵焼き ほうれん草のごま和え 木頭ゆずの手作りカップケーキ	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ 卵焼き かつお節 小女子の佃煮 卵	れんこん にんじん グリーンピース ほうれん草 木頭ゆず	精白米 強化米 発芽玄米 油 砂糖 こんにゃく 薄力粉 バター	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3
12 月	祝日振り替え休日						
13 火	1・2年代休 3年期末考査(給食なし)						
14 水	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 春巻き ブロッコリーのおかかしょうゆ たくあん お米でガトーショコラ	牛乳 豚肉 春巻き かつお節	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 ブロッコリー たくあん	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油 ごま お米でガトーショコラ	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 19.3
15 木	麦ごはん	牛乳	白身魚の南蛮漬け 肉団子の照り煮 キャベツとツナのステー 高菜漬け みそ汁	牛乳 メルルーサ ツナ 肉団子 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 高菜漬け	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
16 金	梅わかめ ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のおひたし 即席漬け 国産桃ゼリー	牛乳 わかめ とり肉 チーズ	ほうれん草 にんじん 梅 にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 国産桃ゼリー	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
19 月	チキンカレー (ごはん)	牛乳	チキンカレー 福神漬け ハムサラダ ドレッシング ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん 福神漬け きゅうり りんご キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	エネルギー(kcal) 861 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.8
20 火	ごはん	牛乳	ポークピカタ さつまいもの甘煮 キャベツのピリ辛炒め くるみちりめん 切り干し大根のナムル	牛乳 豚肉 たまご チーズ ハム くるみちりめん	パセリ キャベツ しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 さつまいも ドレッシング	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.8
21 水	ごはん 野菜ふりかけ	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 昆布豆 白玉小豆	牛乳 さわら みそ ツナ 焼き豚 昆布豆	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
22 木	ごはん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう ごま昆布 ほうれん草とえのきのおひたし さつまいもの天ぷら 徳島県産お米のタルト	牛乳 牛肉 大豆 たまご ごま昆布	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草 えのき	精白米 強化米 油 砂糖 薄力粉 ごま油 こんにゃく 片栗粉 ごま さつまいも 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 940 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 29.4
23 金	麦ごはん	牛乳	焼肉 わかさぎフリッター ブロッコリーのごま和え キムチ みかん	牛乳 牛肉 みそ わかさぎフリッター	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 押し麦 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 25.2
26 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 しらす干し 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
27 火	1・2年学年末考査 3年午前日課(給食なし)						
28 水	小型米粉入り コッペパン (いちごジャム)	牛乳	とり肉の唐揚げ キャベツとハムの炒め物 和風スパゲティ にんじんのグラッセ コーンスープ	牛乳 とり肉 焼き豚 たまご ハム	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ たまねぎ しめじ コーン	米粉入りコッペパン ジャム 砂糖 スパゲティ かたくり粉 油 ごま バター ごま油	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 35.8

\* 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。

