

# 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<br>になるもの                                       | 緑 体 の 調 子 を<br>整 える も の               | 黄 働 く 力 や 熱 に<br>なるもの  |  |  |
| 1 木  | 三色ごはん<br>(ごはん)              | 牛乳 | 三色ごはん<br>(肉みそ・いり卵・さやえんどうの塩ゆで)<br>精進揚げ 天つゆ すまし汁             | 牛乳 とりひき肉<br>豆腐 かまぼこ<br>たまご            | さやえんどう しょうが かぼちゃ<br>れんこん ピーマン<br>えのきたけ みつば                         | 精白米 強化米<br>砂糖 油 さつまいも<br>かたくり粉 小麦粉                       | エネルギー(kcal) 843<br>たんぱく質(g) 32.7<br>脂質(g) 25.9 |
| 2 金  | ごはん                         | 牛乳 | チンジャオロース<br>キャベツの梅肉和え さつまいもの甘煮<br>高菜漬け 節分豆                 | 牛乳 牛肉<br>節分豆                          | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>ピーマン キャベツ 梅<br>高菜漬け                               | 精白米 強化米 油<br>砂糖 片栗粉 さつまいも                                | エネルギー(kcal) 802<br>たんぱく質(g) 27.6<br>脂質(g) 22.6 |
| 5 月  | ごはん                         | 牛乳 | とり肉の塩麴焼き<br>ほうれん草の土佐和え 切り干し大根の煮物<br>芽株佃煮 ココアワッフル           | 牛乳 とり肉<br>油揚げ<br>芽株佃煮                 | にんにく しょうが ほうれん草<br>キャベツ にんじん 切り干しだいこん<br>干し椎茸 枝豆                   | 精白米 強化米 ごま油<br>砂糖<br>ココアワッフル                             | エネルギー(kcal) 846<br>たんぱく質(g) 33.1<br>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<br>かぼちゃコロッケ しそ昆布<br>豚汁                  | 牛乳 さば みそ<br>豚肉 しそ昆布                   | たまねぎ しょうが にんじん<br>ブロッコリー<br>ごぼう 大根 ねぎ                              | 精白米 強化米<br>かぼちゃコロッケ 砂糖<br>ごま 油 さつまいも こんにゃく               | エネルギー(kcal) 817<br>たんぱく質(g) 33.4<br>脂質(g) 23.3 |
| 7 水  | 小型米粉入り<br>コッペパン<br>チョコペースト  | 牛乳 | スパゲティミートソース<br>ウインナーと野菜のスープ煮<br>かぼちゃのバターしょうゆ ツナ和え          | 牛乳 豚肉<br>ウインナー ツナ                     | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース にんにく キャベツ レモン<br>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<br>スパゲティ 砂糖 油<br>バター ごま チョコペースト                 | エネルギー(kcal) 907<br>たんぱく質(g) 36.7<br>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<br>高野豆腐と野菜の含め煮<br>つぼ漬け クリーミーチーズ        | 牛乳 豚肉 高野豆腐<br>クリーミーチーズ                | ピーマン にんじん しょうが<br>たまねぎ 干し椎茸 枝豆<br>大根 ほうれん草 梅 つぼ漬け                  | 精白米 強化米<br>砂糖 油  | エネルギー(kcal) 823<br>たんぱく質(g) 30.6<br>脂質(g) 26.5 |
| 9 金  | 発芽玄米<br>ごはん                 | 牛乳 | とり肉とこんにゃくのみそ煮 小女子の佃煮<br>卵焼き ほうれん草のごま和え<br>木頭ゆずの手作りカップケーキ   | 牛乳 とり肉 厚揚げ<br>みそ 卵焼き かつお節<br>小女子の佃煮 卵 | れんこん にんじん<br>グリーンピース ほうれん草<br>木頭ゆず                                 | 精白米 強化米 発芽玄米<br>油 砂糖 こんにゃく<br>薄力粉 バター                    | エネルギー(kcal) 821<br>たんぱく質(g) 27.3<br>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<br>春巻き ブロッコリーのおかかしょうゆ<br>たくあん お米でガトーショコラ          | 牛乳 豚肉 春巻き<br>かつお節                     | れんこん にんじん ごぼう 枝豆<br>ブロッコリー たくあん                                    | 精白米 強化米 砂糖<br>ごま油 油 ごま<br>お米でガトーショコラ                     | エネルギー(kcal) 808<br>たんぱく質(g) 29.3<br>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<br>キャベツとツナのステー 高菜漬け<br>みそ汁                | 牛乳 メルルーサ<br>ツナ 肉団子<br>豆腐 みそ           | たまねぎ にんじん ピーマン<br>キャベツ えのき ねぎ<br>高菜漬け                              | 精白米 強化米 押麦<br>片栗粉 油                                      | エネルギー(kcal) 824<br>たんぱく質(g) 34.5<br>脂質(g) 31.4 |
| 16 金 | 梅わかめ<br>ごはん                 | 牛乳 | 鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き<br>ほうれん草のおひたし 即席漬け<br>国産桃ゼリー            | 牛乳 わかめ とり肉<br>チーズ                     | ほうれん草 にんじん 梅<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり かぼちゃ                        | 精白米 強化米 砂糖<br>片栗粉 油<br>国産桃ゼリー                            | エネルギー(kcal) 883<br>たんぱく質(g) 35.1<br>脂質(g) 26.2 |
| 19 月 | チキンカレー<br>(ごはん)             | 牛乳 | チキンカレー 福神漬け<br>ハムサラダ ドレッシング<br>ヨーグルト                       | 牛乳 とり肉<br>ハム<br>ヨーグルト                 | たまねぎ にんじん<br>福神漬け きゅうり りんご<br>キャベツ コーン                             | 精白米 強化米<br>じゃがいも 油<br>カレールーウ ドレッシング                      | エネルギー(kcal) 861<br>たんぱく質(g) 28.8<br>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<br>キャベツのピリ辛炒め くるみちりめん<br>切り干し大根のナムル        | 牛乳 豚肉 たまご<br>チーズ ハム<br>くるみちりめん        | パセリ キャベツ しょうが<br>切り干し大根 きゅうり にんじん                                  | 精白米 強化米 油<br>ごま油 砂糖 さつまいも<br>ドレッシング                      | エネルギー(kcal) 878<br>たんぱく質(g) 32.6<br>脂質(g) 28.8 |
| 21 水 | ごはん<br>野菜ふりかけ               | 牛乳 | さわらのゆずみそ焼き<br>にんじんしりしり 五目ビーフン<br>昆布豆 白玉小豆                  | 牛乳 さわら みそ<br>ツナ 焼き豚<br>昆布豆            | ゆず にんじん<br>たまねぎ キャベツ   | 精白米 強化米 油<br>砂糖 ビーフン<br>白玉団子 小豆                          | エネルギー(kcal) 739<br>たんぱく質(g) 33.7<br>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<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>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<br>たまご<br>ごま昆布               | ごぼう れんこん にんじん<br>枝豆 ほうれん草 えのき                                      | 精白米 強化米 油 砂糖 薄力粉<br>ごま油 こんにゃく 片栗粉 ごま<br>さつまいも 徳島県産お米のタルト | エネルギー(kcal) 940<br>たんぱく質(g) 29.0<br>脂質(g) 29.4 |
| 23 金 | 麦ごはん                        | 牛乳 | 焼肉 わかさぎフリッター<br>ブロッコリーのごま和え キムチ<br>みかん                     | 牛乳 牛肉 みそ<br>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<br>にんにく しょうが りんご<br>ブロッコリー キムチ                 | 精白米 強化米 押し麦<br>ごま ごま油 砂糖<br>片栗粉                          | エネルギー(kcal) 805<br>たんぱく質(g) 30.2<br>脂質(g) 25.2 |
| 26 月 | ビビンバ<br>(ごはん)               | 牛乳 | ビビンバ(肉みそ・ポイル野菜・ささみ)<br>お豆とかぼちゃのコロッケ キャベツ添え<br>じゃがいものチーズ焼き  | 牛乳 豚ひき肉 みそ<br>しらす干し<br>たまご ささみ チーズ    | にんじん きゅうり にんにく<br>大根 キャベツ しょうが<br>お豆とかぼちゃのコロッケ パセリ                 | 精白米 強化米 ごま<br>砂糖 ごま油 油<br>じゃがいも                          | エネルギー(kcal) 898<br>たんぱく質(g) 33.7<br>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<br>コッペパン<br>(いちごジャム) | 牛乳 | とり肉の唐揚げ<br>キャベツとハムの炒め物 和風スパゲティ<br>にんじんのグラッセ コーンスープ         | 牛乳 とり肉 焼き豚<br>たまご ハム                  | ほうれんそう にんじん<br>しょうが キャベツ たまねぎ<br>しめじ コーン                           | 米粉入りコッペパン ジャム<br>砂糖 スパゲティ かたくり粉<br>油 ごま バター ごま油          | エネルギー(kcal) 879<br>たんぱく質(g) 38.9<br>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。

