

# 給食予定献立表

平成30年10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 物 の	
1月	梅わかめごはん	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 クリーミーチーズ	牛乳 わかめ とり肉 チーズ クリーミーチーズ	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	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
2火	セルフオムライス(チキンライス)	卵焼きシート トマトケチャップ エビフライ アスパラとベーコンのソテー きのこのバター炒め コンソメスープ	牛乳 たまご エビフライ ベーコン とり肉	にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム にんにく エリンギ えのきたけ たまねぎ パセリ	精白米 強化米 じゃがいも 油 チキンライスの素	エネルギー(kcal) 900 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 38.1
3水	ごはん	大豆入りきんぴらごぼう 小女子の佃煮 ほうれん草の磯和え かぼちゃの天ぷら ふしめん汁	牛乳 豚肉 大豆 たまご 小女子の佃煮 わかめ みそ	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 ほうれん草 かぼちゃ 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 油 ふしめん 砂糖 薄力粉 ごま油 こんにやく 片栗粉 ごま	エネルギー(kcal) 940 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 29.4
4木	麻婆丼(ごはん)	麻婆豆腐 揚げ餃子 ピリ辛こんにやく キャベツのしょうが炒め 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 みそ 餃子 ささみ	たまねぎ にんじん 干しいいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 こんにやく 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 887 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 26.3
5金	ごはん	ますのチーズ焼き じゃがいものきんぴら 切り干し大根の煮物 のりの佃煮 お米de国産さつまいもと栗のタルト	牛乳 ます チーズ 油揚げ のりの佃煮	ブロッコリー にんにく にんじん 切り干し大根 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 ごま油 じゃがいも こんにやく 砂糖 お米de国産さつまいもと栗のタルト	エネルギー(kcal) 842 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 25.8
8月	体育の日					
9火	きのこたっぷり ハヤシライス (ごはん)	きのこたっぷりハヤシルウ ポテトサラダ マヨネーズ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しめじ しいたけ グリンピース トマト マッシュルーム きゅうり コーン	精白米 強化米 油 ハヤシルウ マヨネーズ じゃがいも	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 33.1
10水	ごはん	筑前煮 キャベツのゆかり和え えびカツ 高菜漬け ブルーベリーゼリー	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 高菜漬け	精白米 強化米 油 砂糖 ブルーベリーゼリー	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.4
11木	発芽玄米 ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草の土佐和え つぼ漬け かぼちゃコロッケ 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ かつお節 錦糸卵	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃコロッケ つぼ漬け きゅうり	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 油 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 23.3
12金	小型米粉入り コッペパン (いちごジャム)	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
15月	ごはん	さんまのかば焼き風 切り干し大根のサラダ 五目豆 芽株佃煮 みかん	牛乳 さんま 大豆 こんぶ 芽株佃煮	キャベツ にんじん 切り干し大根 きゅうり れんこん ごぼう みかん	精白米 強化米 砂糖 かたくり粉 油 ごま油	エネルギー(kcal) 900 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 28.7
16火	ごはん	ポークピカタ さつまいもの甘煮 ほうれん草とえのきのおひたし くるみちりめん ツナ和え ドレッシング	牛乳 豚肉 たまご チーズ ツナ くるみちりめん	パセリ ほうれん草 えのき キャベツ きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 さつまいも ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.8
17水	ごはん	煮込みハンバーグ キャベツとツナのソテー 大豆の磯煮 たくあん エクレア	牛乳 ハンバーグ ツナ ひじき 油揚げ 大豆	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん グリーンピース たくあん	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 エクレア	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
18木	中間考査					
19金	ごはん	焼き肉 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 わかめスープ	牛乳 牛肉 みそ わかさぎフリッター かつお節 わかめ たまご	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 ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.7
22月	ビビンバ (ごはん)	ビビンバ(肉みそ・ボイル野菜・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
23火	麦ごはん	鮭のネギソースがけ のりの佃煮 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 鮭 かつお節 豆腐 みそ のりの佃煮	長ネギ 大根 ほうれん草 梅 ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 19.3
24水	ごはん ふりかけ	とり肉とこんにやくのみそ煮 金時豆 卵焼き ほうれん草のごま和え プリンアラモード	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ 卵焼き	れんこん にんじん グリーンピース ほうれん草	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく ごま 金時豆 プリンアラモード	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3
25木	ごはん	肉じゃが 焼きししゃも キャベツの梅肉和え しそ昆布 国産和梨ゼリー	牛乳 牛肉 ししゃも しそ昆布	にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ 梅	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 国産和梨ゼリー	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 19.1
26金	セルフフィッシュサント (米粉入り丸パン)	白身魚のフライ スライスチーズ タルタルソース ボイルキャベツ ウィンナーと野菜のスープ煮 カレーポテト ミネストローネ	牛乳 白身魚のフライ チーズ ウィンナー とり肉 大豆	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん セロリ トマト たまねぎ パセリ	米粉入り丸パン 砂糖 じゃがいも 油 タルタルソース	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 35.2
29月	代休					
30火	麦ごはん	さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 ごま昆布 ほうれん草の磯和え 豚汁	牛乳 さば 豚肉 みそ ごま昆布	しょうが かぼちゃ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 押し麦 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも こんにやく	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 21.1
31水	ナン	キーマカレー 大根サラダ ドレッシング パンプキンパバロア	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 パンプキンパバロア	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 31.4

\* 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。