

給食予定献立表

平成30年11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	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 型抜きレアチーズ(いちご)	牛乳 豚肉 高野豆腐 型抜きレアチーズ(いちご)	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ 干し椎茸 枝豆 ほうれん草 大根 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
2 金	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ジャーマンポテト キャベツのピリ辛炒め くるみちりめん 国産栗のムース	牛乳 鶏肉 ベーコン くるみちりめん	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ パセリ にんにく ブロッコリー	精白米 強化米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも バター 国産栗のムース	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2
5 月	三色ごはん 牛乳 (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 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
6 火	ごはん 牛乳 八宝菜 ポークシュウマイ ふかし芋 のりの佃煮 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 ポークシュウマイ ハム のりの佃煮	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 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
7 水	発芽玄米 ごはん 牛乳 野菜ふりかけ ますの塩焼き キャベツ添え ポン酢 ほうれん草の土佐和え こんにゃくの田楽 昆布豆 国産1口芋ようかん	牛乳 ます かつお節 みそ 昆布豆	キャベツ ほうれん草	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 国産1口芋ようかん	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 19.9
8 木	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 春巻き ブロッコリーのごま和え たくあん だんご汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 春巻き	しょうが れんこん にんじん 枝豆 ブロッコリー たくあん たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 油 ごま 白玉団子	エネルギー(kcal) 902 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 27.5
9 金	小型米粉入り くるみパン 牛乳 カレーコロッケ キャベツとハムの炒め物 和風スパゲティ にんじんグラッセ 秋の香りシチュー	牛乳 ハム 焼き豚 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんじん パセリ	米粉入りくるみパン 油 カレーコロッケ スパゲティ バター 砂糖	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 35.4
12 月	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース キャベツの梅肉和え 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 キャベツ 梅 きゅうり 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
13 火	ごはん 牛乳 阿波のかき揚げ ごま昆布 にんじんしりしり ほうれん草とえのきのおひたし 徳島県産和三盆入りクレープ	牛乳 えび 卵 わかめ ツナ ごま昆布	れんこん たまねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 えのき	精白米 強化米 油 ごま さつまいも 片栗粉 砂糖 徳島県産和三盆入りクレープ	エネルギー(kcal) 877 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.3
14 水	鳴門わかめ ごはん 牛乳 キャベツのゆかり和え 金時豆 アスパラとベーコンのソテー そば米汁	牛乳 鮭 チーズ ベーコン 鶏肉 油揚げ	キャベツ アスパラガス 大根 にんじん 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 油 金時豆 そば米	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 22.6
15 木	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麴焼き 即席漬け ほうれん草とコーンのソテー さつまいもの天ぷら みかん	牛乳 鶏肉 たまご しそ昆布	にんにく しょうが ほうれん草 とうもろこし きゅうり キャベツ みかん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2
16 金	ごはん 牛乳 チンジャオロース キムチ ブロッコリーのおかか和え れんこんのはさみ揚げ わかめスープ	牛乳 牛肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ わかめ たまご	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん キムチ ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5
19 月	セルフ おむすび (塩ごはん) 牛乳 れんこんの炒め煮 焼きししやも かぼちゃの煮物 梅干し みそ汁 おむすびのり	牛乳 焼きのり 昆布 豚肉 焼きししやも 豆腐 みそ	梅 れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく ごま油	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 20.4
20 火	ごはん 牛乳 酢豚 しゅうまい キャベツのしょうが炒め ピリ辛こんにゃく フルーツナタデココ	牛乳 豚肉 しゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ キャベツ みかん パイン 桃	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく ナタデココ	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.1
21 水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 肉団子の照り煮 切り干し大根のサラダ しそ昆布 徳島県産お米のタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 しそ昆布	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 油 バター 砂糖 ごま油 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.4
22 木	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草とにんじんのおひたし 高菜漬け ツナ和え	牛乳 さわら 豆腐 かつお節 ツナ	キャベツ 大根 しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり レモン 高菜漬け	精白米 強化米 押麦 砂糖 片栗粉 油	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 26.5
23 金	勤労感謝の日				
26 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 かぼちゃコロッケ 鉄っこひじき 小魚ナッツ	牛乳 豚肉 かつお節 鉄っこひじき 小魚ナッツ	キムチ キャベツ なら にんにく ブロッコリー にんじん かぼちゃコロッケ	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 24.4
27 火	かみかみ カレー (ごはん) 牛乳 カラフルまめまめサラダ パックマヨネーズ プリン	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ プリン	エネルギー(kcal) 928 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 32.4
28 水	麦ごはん 牛乳 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 押麦 油 砂糖 薄力粉 ごま油 油 こんにゃく 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
29 木	ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 ほうれん草の土佐和え 大豆の磯煮 芽株佃煮 白玉小豆	牛乳 メルルーサ かつお節 ひじき 油揚げ 大豆 芽株佃煮	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 15.7
30 金	きなこ 揚げパン 牛乳 スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え きのこのバター炒め ミネストローネ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	きなこ にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン しょうが パセリ ブロッコリー セロリ キャベツ トマト缶	コッペパン 油 砂糖 マカロニスパゲティ バター ごま じゃがいも	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 27.4

* 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。