

給食予定献立表

令和3年2月

徳島県立城ノ内中等教育学校

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月	豚キムチ丼 (ごはん) 牛乳	豚キムチ炒め れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ ベーコン	キムチ キャベツ にら にんにく ブロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干しいたけ	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.9
2火	ごはん 牛乳	さわらのねぎソース ほうれん草とえのきのおひたし かぼちゃの煮物 節分豆	牛乳 さわら 節分豆	長ねぎ ほうれん草 えのきたけ かぼちゃ	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 21.3
3水	ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え さつまいもの甘煮 なら和え	牛乳 豚肉 ゆかり 油揚げ	しょうが 玉ねぎ ピーマン キャベツ レモン 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも こんにゃく ごま	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 24.0
4木	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 かぼちゃのバター醤油 国産野菜グラタン ほうれん草とコーンのソテー 蒸し鶏のサラダ 中華ドレッシング	牛乳 たまご 鶏肉 ささみ	マッシュルーム コーン ほうれん草 かぼちゃ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素 ドレッシング	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 30.0
5金	米粉黒糖パン	カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め ブロッコリーのごま和え 具だくさんシチュー	牛乳 鶏肉	キャベツ しょうが ブロッコリー にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	米粉コッペパン 砂糖 油 ごま油 ごま さつまいも	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 29.9
8月	ごはん 牛乳	酢豚 粉ふき芋 切り干し大根のサラダ ピリ辛こんにゃく 青リンゴゼリー	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ パセリ 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 青リンゴゼリー	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 19.2
9火	ごはん 牛乳	ますのチーズ焼き ほうれん草の土佐和え 高野豆腐と野菜の含め煮 白玉小豆	牛乳 ます チーズ かつお節 高野豆腐	ブロッコリー にんにく ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 えだまめ	精白米 強化米 砂糖 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 39.2 脂質(g) 19.9
10水	発芽玄米 ごはん 牛乳	大豆入りきんぴらごぼう 肉団子の照り煮 かぼちゃの天ぷら みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 たまご 豆腐 みそ	ごぼう れんこん にんじん えだまめ かぼちゃ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 油 ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉	エネルギー(kcal) 865 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 25.0
11木	建国記念日					
12金	ごはん 牛乳	焼き肉 キムチ アスパラとベーコンのソテー わかさぎフリッター お米deガトーショコラ	牛乳 牛肉 みそ わかさぎフリッター ベーコン	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 キムチ アスパラガス	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 お米deガトーショコラ	エネルギー(kcal) 922 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 34.0
15月	麦ごはん 牛乳	さばのみそ煮 キャベツの梅肉和え 揚げ出し豆腐 フルーツナタデココ	牛乳 さば みそ 豆腐	しょうが 玉ねぎ キャベツ 梅 大根 みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ナタデココ	エネルギー(kcal) 898 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 25.5
16火	ごはん 牛乳	筑前煮 ほうれん草の磯和え えびカツ さつまいもと栗のタルト	牛乳 鶏肉 焼きのり えびカツ	れんこん ごぼう にんじん グリーンピース ほうれん草	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく ごま 油 さつまいもと栗のタルト	エネルギー(kcal) 939 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 29.8
17水	ごはん 牛乳	おでん ゆず味噌 にんじんしりしり れんこんきんぴら 春雨の酢の物	牛乳 豆腐 たまご みそ ツナ	大根 ゆず にんじん れんこん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 22.1
18木	きのこたっぷり ハヤシルイス (ごはん) 牛乳	きのこたっぷりハヤシルウ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 牛肉	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 ごぼう きゅうり コーン	精白米 強化米 油 ハヤシルウ マヨネーズ	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 22.7
19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 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 コーン	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	エネルギー(kcal) 859 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 35.3
22月	ごはん 牛乳	照り焼きチキン じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め ほうれん草のごま和え ブルーベリークレープ	牛乳 鶏肉	ねぎ しょうが ブロッコリー エリンギ コーン ほうれん草 にんじん	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま ブルーベリークレープ	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 29.0
23火	天皇誕生日					
24水	ごはん 牛乳	鶏肉の塩麴焼き ほうれん草のおひたし きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 みそ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 さつまいも	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 24.4
25木	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) 895 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 28.6
26金	麦ごはん 牛乳	メルルーサの南蛮漬け 大根の梅おかか和え 五目ビーフン だんご汁	牛乳 メルルーサ かつお節 焼き豚	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ほうれん草 梅 キャベツ えのきたけ みつば	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ビーフン 白玉団子	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 15.9

* 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。