

給食予定献立表

令和3年3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	高校卒業式（生徒臨休）							
2	水	代休							
3	水	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 にんじんしりしり えびフライ ひなあられ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ えびフライ	しょうが れんこん にんじん 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 ひなあられ	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 24.6	
4	木	麦ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ ほうれん草の土佐和え 高野豆腐と野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 さば かつお節 高野豆腐 豆腐 みそ	しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 枝豆 えのき ねぎ	精白米 強化米 押麦 片栗粉 油 砂糖	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 26.6	
5	金	くるみ入り 米粉パン	牛乳	オムレツマトソース キャベツのピリ辛炒め 和風スパゲティ フルーツヨーグルト和え	牛乳 オムレツ 焼き豚 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー キャベツ しょうが しめじ ほうれん草 みかん パイン もも	米粉入りパン くるみ 油 砂糖 ごま油 スパゲティ バター ナタデココ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 30.4	
8	月	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 鶏ひき肉 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) 848 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 27.6	
9	火	ごはん	牛乳	八宝菜 さつまいもの甘煮 焼き餃子 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 焼きぎょうざ ハム	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 砂糖 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) 829 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 19.5	
10	水	かみかみ カレー （ごはん）	牛乳	かみかみカレー ツナ和え	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご きゅうり キャベツ レモン	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 24.0	
11	木	麦ごはん	牛乳	さわらのゆず味噌焼き ほうれん草とえのきのおひたし 揚げ出し豆腐 なら和え	牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	ゆず ほうれん草 えのき 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 ごま 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 22.7	
12	金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き キャベツの梅肉和え 白桃フレッシュ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ブロッコリー かぼちゃ パセリ 梅 キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 白桃フレッシュ	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 25.4	
15	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 ココアムース	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 ココアムース	エネルギー(kcal) 895 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 25.2	
16	火	ごはん	牛乳	チンジャオロース 肉団子の照り煮 さつまいものレモン煮 春雨の酢の物	牛乳 牛肉 肉団子の照り煮 錦糸卵	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン レモン きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 939 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 25.3	
17	水	ごはん	牛乳	ますのチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃの天ぷら 徳島県産お米のタルト	牛乳 ます チーズ たまご	ブロッコリー にんじん ほうれん草 コーン かぼちゃ	精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 27.5	
18	木	発芽玄米 ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 いわしの生姜煮 キャベツのゆかり和え そば米汁	牛乳 豚肉 いわしの生姜煮 ゆかり 鶏肉 油揚げ	れんこん にんじん ごぼう えだまめ キャベツ レモン 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 砂糖 ごま油 そば米	エネルギー(kcal) 884 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 27.6	
19	金	米粉入り チーズパン	牛乳	カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め アスパラとベーコンのソテー にんじんグラッセ フルーツ白玉	牛乳 チーズ ベーコン	キャベツ しょうが アスパラガス にんじん みかん パイン モモ	米粉入りパン 油 カレーコロッケ ごま油 バター 砂糖 白玉団子	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 31.4	
22	月	ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ 天つゆ ほうれん草のごま和え こんにゃくの田楽 すだち酢和え	牛乳 えび ひじき たまご みそ わかめ	ごぼう 玉ねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 さつまいも 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.2	
23	火	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎソース 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 たまご かつお節	ねぎ ブロッコリー 大根 梅 ほうれん草 ごぼう にんじん	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 932 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 28.6	
24	水	終業式							

* 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。