

給食予定献立表

令和2年6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	ご は ん	牛乳	鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草とえのきのおひたし お祝いケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ	キャベツ にんにく しょうが かぼちゃ パセリ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油 ごま お祝いケーキ	エネルギー(kcal) 901 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 30.2		
2	火	麦 ご は ん	牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草の土佐和え 5種類の国産野菜グラタン 春雨の酢の物	牛乳 さば みそ かつお節 たまご	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 野菜グラタン 砂糖 マロニー ごま油	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 26.4		
3	水	ご は ん	牛乳	ポークビーンズ つぼ漬け 肉団子の照り煮 切り干し大根のサラダ チョコタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり つぼ漬け	精白米 強化米 油 バター 砂糖 ごま油 チョコタルト	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 25.3		
4	木	ご は ん	牛乳	かみかみかき揚げ 天つゆ 卵焼き ほうれん草のごま和え なら和え	牛乳 えび ひじき たまご 油揚げ かつお節	たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう えだまめ 大根 れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 油 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま 片栗粉 こんにゃく	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 25.6		
5	金	小型米粉入り 黒 糖 パ ン	牛乳	カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ にんじんグラッセ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 焼き豚	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ にんじん ごぼう きゅうり コーン	米粉入り黒糖パン 油 カレーコロッケ スパゲティ バター 砂糖 マヨネーズ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 28.9		
8	月	ご は ん	牛乳	煮込みハンバーグ キャベツのゆかり和え 大豆の磯煮 いちごクレープ	牛乳 ハンバーグ 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 レモン にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 いちごクレープ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 19.4		
9	火	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 れんこんのはさみ揚げ とっとチーズ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ 小魚 チーズ	キムチ キャベツ にら にんにく ブロッコリー にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 25.6		
10	水	ご は ん	牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いわしの生姜煮 かぼちゃの煮物 国産みかんゼリー	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ いわしの生姜煮	れんこん にんじん グリンピース かぼちゃ	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく ごま 国産みかんゼリー	エネルギー(kcal) 929 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 28.1		
11	木	セ ル フ オ ム ラ イ ス (チキンライス)	牛乳	卵焼きシート トマトケチャップ エビフライ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	牛乳 たまご エビフライ ベーコン とり肉 ツナ	ほうれん草 コーン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 29.8		
12	金	ご は ん 野 菜 ふ り か け	牛乳	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 金時豆 お米deレモンマフィン	牛乳 ます チーズ 油揚げ	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 こんにゃく 砂糖 金時豆 お米deレモンマフィン	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 21.6		
15	月	ご は ん	牛乳	メルルーサの南蛮漬け 大根の梅おかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 白玉小豆	牛乳 メルルーサ かつお節 高野豆腐	玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 ほうれん草 梅 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 17.3		
16	火	ご は ん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ ふかし芋 ピリ辛こんにゃく 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 揚げぎょうざ 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 こんにゃく 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) 832 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 20.8		
17	水	発 芽 玄 米 ご は ん	牛乳	肉じゃが 五目豆 キャベツの梅肉和え エクレア	牛乳 豚肉 大豆 こんぶ	玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ れんこん ごぼう	精白米 強化米 発芽玄米 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも エクレア	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 18.0		
18	木	ご は ん	牛乳	大豆入りきんぴらごぼう にんじんしりしり かぼちゃの天ぷら プリン	牛乳 豚肉 大豆 ツナ たまご	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 片栗粉 プリン	エネルギー(kcal) 872 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25.3		
19	金	米 粉 入 り チ ー ズ パ ン	牛乳	オムレツマトソース キャベツとツナのソテー じゃがいものチーズ焼き きのこのバター炒め フルーツナタデココ	牛乳 オムレツ ツナ チーズ	玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー にんにく キャベツ エリンギ えのき みかん バイン モモ	米粉入りパン 砂糖 油 バター ナタデココ じゃがいも	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 30.6		
22	月	ご は ん	牛乳	鶏肉のねぎソース ブロッコリーのごま和え れんこんのきんぴら すだち酢和え	牛乳 とり肉 卵 わかめ	ねぎ ブロッコリー れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 897 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 29.7		
23	火	ご は ん	牛乳	鶏肉の塩麹焼き ほうれん草の磯和え さつまいもの天ぷら 即席漬け すいか	牛乳 鶏肉 焼きのり たまご しそ昆布	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ すいか	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) 836 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 25.4		
24	水	ご は ん	牛乳	チンジャオロース ほうれん草のおひたし アスパラとベーコンのソテー 徳島県産キャロットカップケーキ	牛乳 牛肉 かつお節 ベーコン たまご	しょうが たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん アスパラガス	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 マーガリン	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 31.0		
25	木	ご は ん	牛乳	れんこんの炒め煮 キャベツのピリ辛炒め 大学芋 徳島県産お米のタルト	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ しょうが	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま こんにゃく さつまいも 徳島県産お米のタルト	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 26.4		
26	金	鳴 門 わ か め ご は ん	牛乳	鱈のチーズ焼き 焼きなすのみぞれかけ 切り干し大根のサラダ 冷やしそうめん めんつゆ	牛乳 さわら チーズ かつお節 たまご わかめ	なす 大根 しょうが 切り干し大根 にんじん きゅうり	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 そうめん	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 19.9		
29	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 大根サラダ ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 たまご ツナ	さやえんどう しょうが かぼちゃ れんこん ピーマン にんじん 大根 きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも 片栗粉 小麦粉 和風ドレッシング	エネルギー(kcal) 903 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 30.9		
30	火	麦 ご は ん	牛乳	なすの麻婆炒め 春巻き きんぴらごぼう マロンクリームワッフル	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ 春巻き	なす 玉ねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 グリンピース にんにく ねぎ ごぼう	精白米 強化米 押麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉 こんにゃく マロンクリームワッフル	エネルギー(kcal) 880 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 29.8		

* 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。