

給食予定献立表

令和2年7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	水	ごはん	牛乳	ますの塩焼き ポン酢 たくあん ほうれん草の磯和え こんにゃくの田楽 豆腐のみそ汁	牛乳 ます 焼きのり みそ 豆腐	キャベツ ほうれん草 にんじん えのき 玉ねぎ ねぎ たくあん	精白米 強化米 ごま 砂糖 こんにゃく	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 16.2	
2	木	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 キャベツとツナのソテー さつまいものレモン煮 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	しょうが れんこん にんじん 枝豆 キャベツ レモン	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく さつまいも 七夕ゼリー	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 25.4	
3	金	期末考査							
6	月	期末考査							
7	火	期末考査							
8	水	麻 婆 丼 (ごはん)	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子 ふかし芋 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 砂糖 油 ごま油 さつまいも 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	
9	木	小麦ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ほうれん草の土佐和え 五目豆 春雨の酢の物	牛乳 さば かつお節 大豆 たまご	しょうが ほうれん草 キャベツ れんこん ごぼう にんじん きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 片栗粉 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 18.4	
10	金	ごはん	牛乳	ポークピカタ マイティソース ほうれん草のおひたし 切り干し大根のサラダ ブルーベリークレープ	牛乳 豚肉 たまご チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま ごま油 ブルーベリークレープ	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.2	
13	月	ビビンバ (ごはん)	牛乳	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	
14	火	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ ほうれん草のごま和え かぼちゃの煮物 だんご汁	牛乳 さわら	長ねぎ ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ えのき みつば	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま油 ごま 砂糖 白玉団子	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 20.2	
15	水	夏野菜 ごろごろカレー (ごはん)	牛乳	夏野菜ごろごろカレー 福神漬け ハムサラダ ごまドレッシング 国産桃ゼリー	牛乳 とり肉 大豆 ハム	かぼちゃ にんじん トマト ピーマン たまねぎ なす にんにく りんご 福神漬け きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 油 ごまドレッシング 国産桃ゼリー	エネルギー(kcal) 893 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.2	
16	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 北海道黒豆 高野豆腐と野菜の含め煮 じゃがいもとエリンギのケチャップ炒め	牛乳 豚肉 高野豆腐 北海道黒豆	ピーマン にんじん しょうが エリンギ コーン たまねぎ 干し椎茸 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油 じゃがいも	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5	
17	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 にんじんグラッセ 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 パセリ コーン にんじん	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 砂糖	エネルギー(kcal) 879 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 35.8	
20	月	ごはん	牛乳	阿波のかき揚げ 天つゆ 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう 洋なしのタルト	牛乳 えび たまご わかめ かつお節	れんこん 玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 大根 梅 ごぼう	精白米 強化米 油 薄力粉 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖 洋なしのタルト	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 22.3	
21	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	さばのみそ煮 キャベツの梅肉和え さつまいもの天ぷら なら和え	牛乳 さば たまご 油揚げ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 梅 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 発芽玄米 砂糖 薄力粉 片栗粉 さつまいも 油 ごま	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 30.6	
22	水	ごはん	牛乳	酢豚 肉団子の照り煮 キャベツのしょうが炒め ピリ辛こんにゃく 春雨スープ	牛乳 豚肉 肉団子の照り煮 ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ キャベツ 大根 さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく マロニー	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.1	
23	木	海の日							
24	金	スポーツの日							
27	月	ごはん	牛乳	筑前煮 芽株佃煮 キャベツのゆかり和え えびカツ 白玉小豆	牛乳 鶏肉 えびカツ 芽株佃煮	れんこん にんじん ごぼう グリンピース キャベツ	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) 849 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.4	
28	火	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ほうれん草とえのきのおひたし にんじんしりしり フルーツナタデココ	牛乳 鶏肉 ツナ	ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん ほうれん草 えのき みかん パイン 桃	精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 ごま ナタデココ	エネルギー(kcal) 888 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 30.1	
29	水	小麦ごはん	牛乳	白身魚のすだち風味 ほうれん草とコーンのソテー 大豆の磯煮 冷やし中華 冷やし中華のタレ	牛乳 メルルーサ 大豆 ひじき 油揚げ 芽株佃煮 たまご ハム	すだち ほうれん草 コーン にんじん グリンピース きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 こんにゃく 中華麺 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 15.7	
30	木	ごはん	牛乳	焼き肉 キムチ じゃがいものきんぴら ブロッコリーのおかか和え プリンアラモード	牛乳 牛肉 みそ かつお節	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	精白米 強化米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 じゃがいも こんにゃく プリンアラモード	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.5	
31	金	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。