

給食予定献立表

令和2年9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 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	火	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 ふしめん汁	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮 たまご わかめ みそ	ごぼう れんこん にんじん 枝豆 かぼちゃ 大根 干し椎茸 ねぎ	精白米 強化米 油 ごま こんにやく 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉 ふしめん	エネルギー(kcal) 859 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.8
2	水	ごはん	牛乳	鯖のチーズ焼き 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	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) 800 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 19.8
3	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 ごぼう えだまめ ほうれん草 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 片栗粉 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 25.6
4	金	ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ煮 にんじんしりしり ふかし芋 洋梨のタルト	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	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 さつまいも 洋梨のタルト	エネルギー(kcal) 927 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 26.5
7	月	体育祭						
8	火	代休						
9	水	代休						
10	木	ごはん	牛乳	ますの塩焼き ポン酢 たくあん ほうれん草とえのきのおひたし こんにやくの田楽 だんご汁	牛乳 ます みそ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ たまねぎ みつば たくあん	精白米 強化米 ごま 砂糖 こんにやく 白玉団子	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 14.5
11	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 ごま マカロニスパゲティ バター じゃがいも	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 26.0
14	月	ごはん	牛乳	れんこんの炒め煮 キャベツの梅肉和え 大学芋 お米deガトーショコラ	牛乳 豚肉	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 キャベツ 梅	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま こんにやく さつまいも お米deガトーショコラ	エネルギー(kcal) 865 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 23.7
15	火	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら ほうれん草とコーンのソテー ツナ和え	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 コーン キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 こんにやく 油	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 26.1
16	水	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 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 押麦 片栗粉 砂糖 油 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 866 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 17.4
17	木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩麴焼き 即席漬け ほうれん草の磯和え かぼちゃのチーズ焼き 梨	牛乳 鶏肉 焼きのり チーズ 塩昆布	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ 梨	精白米 強化米 砂糖 油	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 25.7
18	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 国産みかんゼリー	牛乳 豚肉 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 国産みかんゼリー	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 24.4
21	月	敬老の日						
22	火	秋分の日						
23	水	ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツのゆかり和え えびカツ お米のムース	牛乳 鶏肉 えびカツ	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 こんにやく お米のムース	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 27.4
24	木	発芽玄米ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ ほうれん草の土佐和え かぼちゃの煮物 みそ汁	牛乳 さわら かつお節 豆腐 みそ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 薄力粉 油 砂糖 ごま油	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 20.9
25	金	米粉入りくるみパン	牛乳	オムレツトマトソース キャベツとツナのソテー じゃがいものチーズ焼き にんじんグラッセ 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 パセリ にんじん みかん パイン モモ	米粉入りパン くるみ 砂糖 油 バター ナタデココ じゃがいも	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 31.4
28	月	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ キャベツのしょうが炒め 大豆の磯煮 ブルーベリークレープ	牛乳 ハンバーグ ひじき 油揚げ 大豆	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ しょうが にんじん グリンピース	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 こんにやく ブルーベリークレープ	エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 26.2
29	火	三色ごはん	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
30	水	麦ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ほうれん草のおひたし 五目豆 春雨の酢の物	牛乳 さば 大豆 たまご	しょうが ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま マロニー	エネルギー(kcal) 873 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 25.5

* 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。