

# 給食予定献立表

令和2年12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 火	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 こんにやく 油 ごま油 マロニー	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 22.5
2 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 切り干し大根の煮物 白玉小豆	牛乳 ます チーズ 油揚げ	ブロッコリー にんにく ほうれん草 コーン 切り干し大根 干しいたけ にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 砂糖 白玉団子 小豆	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 19.7
3 木	期末考査				
4 金	期末考査				
7 月	期末考査				
8 火	発芽玄米 ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いわしの生姜煮 ほうれん草とえのきのおひたし プリン	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 ほうれん草 えのき	精白米 強化米 発芽玄米 こんにやく 油 砂糖 ごま プリン	エネルギー(kcal) 947 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 31.9
9 水	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) 895 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 28.6
10 木	ごはん 牛乳 さわらのねぎソース ほうれん草の土佐和え かぼちゃの煮物 大根サラダ ドレッシング	牛乳 さわら かつお節 ツナ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ 大根 きゅうり にんじん コーン	精白米 強化米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ドレッシング	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.8
11 金	米粉入りパン 牛乳 セルフチキンカツサンド タルタルソース アスパラとベーコンのソテー にんじんグラッセ さつまいものレモン煮 コーンスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン たまご	キャベツ アスパラガス にんにく レモン にんじん コーン	米粉入りパン 油 タルタルソース 砂糖 バター 片栗粉 ごま油	エネルギー(kcal) 926 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 33.6
14 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
15 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 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 たまねぎ 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	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 24.8
16 水	麦ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 高野豆腐と野菜の煮物 フルーツナタデココ	牛乳 メルルーサ 焼きのり 高野豆腐	すだち キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 えだまめ みかん パイン もも	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 ごま ナタデココ	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 15.5
17 木	きのこたっぷり ハヤシライス (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 豚肉	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
18 金	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 ツナ和え	牛乳 豚肉 ゆかり ツナ	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ レモン きゅうり	精白米 強化米 砂糖 油 さつまいも	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.2
21 月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 国産野菜グラタン キャベツの梅肉和え なら和え	牛乳 さば みそ 油揚げ	しょうが たまねぎ キャベツ 梅 大根 にんじん れんこん 干しいたけ	精白米 強化米 押麦 砂糖 野菜グラタン こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 27.7
22 火	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 クリスマスデザート	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 クリスマスデザート	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 24.6
23 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。