

令和4年9月の献立表



徳島県立第一中学校

日曜	献立名	主-体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品	主-体の調子を整える 海藻類 緑黄色野菜	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜・果実類	主にエネルギーになる 穀類・芋類 砂糖類	エネルギーになる 油脂類 種実類	エネルギー Kcal たんぱく質 g
2金	タメリックライス ネリマのトマトのマリネ ごぼう入りドライカレー 卵とわかめのスープ	豚肉 とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 わかめ	人参 トマト ピーマン トマトピューレ	トマト 生薑 玉ねぎ ごぼう レーズン 大根 きゅうり ねぎ	米 玄米 米粉 さとう 玄米粉	821 27.8
5月	五目あんかけ焼きそば 大根の華風和え 小豆まひしゅう	豚肉 牛肉 いんげん豆 小豆	牛乳	人参 テンゲン菜	生薑 大根 もやし 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	中華あん 玄米粉 さとう 小麦粉	885 35.8
6火	古代黒米ご飯 黒大豆とひよこの炒め煮 鯖の黒ごまみそダレ とろろ昆布汁	鯖 ちまき とり肉 おも 大豆 とろろ	牛乳 卵 わかめ 豆腐 とろろ昆布	人参 大根菜	生薑 ねぎ 大根	米 黒米 さとう こめかき	823 33.2
7水	白米ご飯 白菜とりにんじんのサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き 飛鳥汁	ホキ 豚肉 おも かき揚げ	牛乳 調理用牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 切り 白菜 りんご 生薑 レーズン 大根 ねぎ	米 さとう じゃがいも 麵	843 34.4
8木	カリカリ梅のちりめんご飯 スネの信田煮 生揚げと里もものみそ汁	とり肉 油あげ とうふ 豚肉 生揚げ おも	牛乳 ちりめん	人参 小松菜 大根菜	梅干し ねぎ 生薑 ごぼう 大根	米 麦 玄米粉 さとう 里もも マヨネーズ	803 37.2
9金	菊花ご飯 お月見団子 目ざし じゃがいもと野菜のみそ汁	豚肉 おも とうふ きき粉	牛乳 豆腐 昆布	人参 小松菜 かぼちゃ 大根菜	菊 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 白米粉 黒砂糖	848 28.2
12月	きびご飯 マーボーナス トらたまスープ	豚肉 生揚げ おも とり肉 卵	牛乳	人参 ピーマン トウ	生薑 大根 トマト ねぎ 玉ねぎ えのき	米 きび さとう 玄米粉 じゃがいも	815 36.0
13火	チーズプレートトースト 大根カレッシュ じゃがいもみそサラダ	豚肉 おも 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム わかめ 海藻類	人参 パセリ	玉ねぎ ピクルス きゅうり トマト	パン さとう じゃがいも 米粉	762 27.9
14水	麦ご飯 野菜のキムチ炒め 焼き魚-サ とうがんとビフンのスープ	鯖 とうふ 豚肉	牛乳	人参 トウ チゲン菜 小松菜	キャベツ トマト 生薑 もやし 白菜 キムチ とうがんと 玉ねぎ	米 麦 玄米粉 ごぼうの皮 じゃがいも ビフン	793 32.6
15木	もち麦ご飯 塩もみ野菜 肉じゃがコロッテ もやしのみそ汁	豚肉 おも とうふ 油あげ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 もやし ねぎ	米 もち麦 米粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	807 27.1
16金	五穀ご飯 生揚げときのこのみそ汁 みまの塩焼きおろしとろろ けり栗	五穀 小豆 豚肉 おも 生揚げ	牛乳	人参 大根菜	大根 いんげん えのき しょうが ねぎ	米 玄米 麦 おろし ねぎ じゃがいも	829 37.7
20火	三色おはぎ 白菜のわさび和え けんちん汁	とり肉 恒 きき粉 とうろ	牛乳	人参 小松菜 大根菜	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 さとう 里もも こめかき	810 29.7
21水	春とトマトソースのスパゲティ 大根サラダ フルーツ白玉ポンチ	豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト 赤唐辛子 トマトソース	春 トマト 玉ねぎ 大根 きゅうり おろし りんご 数種類	スパゲティ-米粉 さとう 白米粉 フルーツ-ジュース	866 30.3
22木	麦ご飯 トらたまのみそ汁 豚肉と生揚げのみそ炒め	豚肉 おも 生揚げ 卵 とうろ	牛乳	人参 さやいんげん にら	生薑 玉ねぎ キャベツ ねぎ いんげん	米 麦 さとう 玄米粉	810 36.9
26月	ビーンズカレー オムレツ とうがんとトマトスープ	大豆 バコン 豚肉 卵 とり肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ ほうれん草 生薑 グリーンピース いたけ ねぎ ポルコーン とうがんと	米 玄米 さとう 玄米粉 じゃがいも	805 34.4
27火	セルフアッシュバーガー パンフキンポタージュ ごぼうサラダ	ホキ バコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム パセリ	人参 かぼちゃ パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンコン	パン 米粉 小麦粉 パン粉	803 32.3
28水	もち麦ご飯 えのきとじゃがいもの卵スープ じゃもの南蛮漬 切干大根のナムル	とり肉 卵	牛乳 じゃも	人参 小松菜	ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 生薑 トマト 玉ねぎ えのき	米 もち麦 米粉 玄米粉 さとう じゃがいも	814 36.8
29木	こぎつねご飯 凍り豆腐の卵とじ 沢煮椀	豚肉 油あげ とり肉 とうろ 凍り豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	グリーンピース 白あん 玉ねぎ 大根 いたけ ねぎ	米 麦 さとう 玄米粉 こめかき	778 34.5
30金	麦ご飯 (もも子入り)北海汁 鯖のチャンちゃん焼き	鯖 おも 豚肉 たら	牛乳 豆腐	人参 ピーマン グリーンピース	キャベツ 玉ねぎ ポルコーン ねぎ	米 麦 さとう 玄米粉 じゃがいも	800 40.9

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。マヨネーズは、エグガラーを使用。