

令和4年11月の献立表



徳島県立第一中学校

日	曜	献立名	主として肉・卵・魚・大豆製品		主として魚・卵・魚・大豆製品		主として穀類・(1)も類		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal 1人1日 8
			魚・肉・卵 豆・大豆製品	小魚・乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・(1)も類	油類 種別類			
1	火	開化丼 即席漬 じゃがいもと青菜のみそ汁	豚肉 とろろ 卵 おせ	片割	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ	米 玄米 さとう ごん粉 じゃがいも	米油	845 38.0		
2	水	麦ご飯 春菊のごま和え 鯖の文化干し 野菜のみそ汁	鯖 油あげ 豚肉 おせ	片割	人参 春菊 かぶ菜 大根菜	白菜 もやし ごぼう かぶ 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま 米油	814 33.9		
4	金	五目とりめし みそらし団子 豚キャベツのみそ汁	とろ肉 豚肉 とろろ おせ	片割	人参 小松菜	生姜 ごぼう いたけ キャベツ ねぎ	米 麦 さとう 上新粉 白玉粉 ごん粉	米油	825 31.6		
7	月	麦ご飯 和風サラダ 鯖のぬか煮 もやしのみそ汁	鯖 おせ とろろ 油あげ	片割	人参 にら	生姜 ねぎ 白菜 きゃり 玉ねぎ もやし	米 麦 さとう	米油	802 30.3		
8	火	大豆とろろの汁飯 目ざし はすの金平 せむぎ汁	とろ肉 大豆 油あげ とろろ	片割 昆布 目ざし ろしき	人参 小松菜 大根菜	ごぼう にら 大根 またけ ねぎ	米 麦 さとう こめか せむぎ	米油 ごま	801 32.3		
9	水	モチスパゲティ ネリマルマリネ スイトポテト	ツナ 魚 卵	片割 生クリーム 調理片割	パセリ 人参 ピマン	大根 キャベツ きゅうり	スライス さとう さつま芋	米油 オリーブ油 バター	792 27.0		
10	木	麦ご飯 四川豆腐 たらたまスープ	豚肉 とろ肉 とろろ	片割	人参 チカラ菜 たら	にら 生姜 いたけ たけのこ 玉ねぎ えのき ねぎ	米 麦 さとう ごん粉 じゃがいも	米油 ごま油	805 38.0		
11	金	麦ご飯 みそけんちん汁 きのこのかき揚げ おろしつゆ	とろ肉 とろろ 油あげ おせ	片割	人参 大根菜	いたけ しめじ えのき エリンギ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 麦 小麦粉 米粉 里いも こめか	米油	804 26.4		
14	月	きんご飯 かぶおでん じゃがいもの金平煮 大根のみそ汁	豚肉 とろろ かぶ おせ 油あげ おせ	片割	人参 さやいも 大根菜	生姜 ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 きんご さとう じゃがいも こめか	米油	808 30.1		
15	火	小豆ご飯 お新香 魚の照り焼き のりすいとん	とろ肉 小豆 魚 昆布	片割 のり 昆布	人参 小松菜 大根菜	かぶ きゃり 大根 ねぎ	米 お米 さとう 米粉 小麦粉	米油	844 36.6		
16	水	もち麦ご飯 生揚げときのこのおせ汁 ふかのゆずおせ焼き 五目ピリ辛炒め	豚肉 おせ 生揚げ おせ 生揚げ	片割	人参 小松菜 さやいも 大根菜	ねぎ ごぼう たけのこ かぶ いたけ 大根 えのき しめじ ねぎ	米 お米 さとう じゃがいも こめか	米油 ごま	793 41.0		
17	木	ツナのオマケ 大根サラダ ABCマカロニスープ	とろ肉 ツナ しそ豆	片割	人参 パセリ ピマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 きゃり	パン さとう マカロニ じゃがいも	米油 ごま油 エゴマ	784 29.6		
18	金	揚げとろろ汁飯 長いものおせ汁 ポテトサラダ 枝豆入り	とろ肉 生揚げ 油あげ おせ	片割 ろしき わかめ	人参 大根菜	切り大根 グリーンピース 玉ねぎ 枝豆 きゃり 大根 ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 長いも	米油 エゴマ	778 27.1		
21	月	石狩うどん フルーツヨーグルト じゃがいものやきもち	豚肉 魚 おせ	片割 ヨーグルト 昆布	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ ゆず おかん りんご 黄桃	とろろ じゃがいも ごん粉 米 さとう	米油 エゴマ	810 33.4		
22	火	麦ご飯 畜め汁 スコッチエッグ ゆで野菜	豚肉 卵 とろろ おせ	片割	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 畜め ねぎ	米 麦 パン粉 米粉 さとう 小麦粉	米油	840 34.5		
24	木	もち麦ご飯 ゆで野菜酢みそ和え 白の蔵 かぶおのピリ辛焼き えのきとわかめのおせ汁	かぶ おせ しそ豆 わかめ とろろ 油あげ	片割 わかめ	人参 小松菜	生姜 キャベツ もやし カリフラワー えのき ねぎ	米 もち麦 さとう ごん粉 じゃがいも	米油	797 39.9		
25	金	昆布ご飯 かぶの甘酢漬 赤魚の煮付け たまご汁	豚肉 とろ肉 赤魚 油あげ	片割 昆布	人参 大根 セリ	いたけ 生姜 かぶ ごぼう またけ ねぎ	米 麦 さとう 白玉粉 しらたき	米油	805 36.0		
28	月	麦ご飯 かきたまのおせ汁 わかさぎの南蛮漬 野菜のナムル	とろ肉 卵 とろろ おせ	片割 わかさぎ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし 生姜 にら 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 米粉 ごん粉 さとう	米油 ごま油 ごま	772 34.7		
29	火	いろとろろ丼 野菜の辛子和え 粕汁	豚肉 とろろ おせ 卵	片割	人参 小松菜 大根菜	いたけ ごぼう もやし 大根 きゃり ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも こめか	米油	844 40.1		
30	水	セルフレック グリーンサラダ 麦入りミネストローネ	とろ肉 パコン フランス いんげん豆	片割	人参 トマト パコン パセリ わかめ	キャベツ きゅうり にら 玉ねぎ ズッキーニ セロリ	パン さとう 大麦 じゃがいも	米油	774 31.2		

食材購入等の都合で献立を変更する場合があります。