

# 令和6年10月の献立表



徳島県立第一中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病気にかりにくくする		主にエネルギーにする		エネルギー kcal たんぱく質 脂質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	糖・乳類 海藻類	きのこ類 緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・小豆類 砂糖類	油類 種実類	
1	麦ごはん チンゲン菜とゆひのスープ マ・ポ・ナス 花みかん	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 豆腐	人参 ピーマン チンゲン菜	生姜 白かこ 香辛 トウモロコシ ゆひ 玉ねぎ みかん	米 麦 さとう 玄米粉	米油 ごま油 シロ	785 31.3
2	ごはん 白菜のあさ漬け ぶどう豆 豆腐のまさご焼き 青菜のみそ汁	鶏肉 とうふ 大豆 みそ 油あげ	牛乳 豆腐	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 白菜 大根 生姜 ねぎ	米 玄米粉 さとう	米油	783 32.0
3	卵とじうどん キャベツのごま佃作和え 蒸しずもち	豚肉 卵 かまぼこ きき粉	牛乳 豆腐	人参 小松菜	ねぎ キャベツ もやし きゅうり	玄米粉 うどん すし わらもち粉 小麦粉 黒砂糖	ごま ごま油	771 32.8
4	麦ごはん はりはり漬け 魚青のゆずみそ焼き つくねの卵とじ	とり肉 鯖 おと 卵	牛乳 豆腐	人参 小松菜	ねぎ 切り大根 ゆぎ いたけ 生姜 もやし 白菜	米 麦 さとう 玄米粉	米油	862 36.6
7	きのこおこわ 即席漬 いもだのレモン焼き のっぺい汁	とり肉 豚肉 いもだ 生揚げ	牛乳 豆腐	人参	ゆひ えのき まいたけ いたけ レモン キャベツ きゅうり 大根 ゆぎ	米 ちりめん 玄米粉 ゆかりもち 玄米粉 こしあけ	米油	803 38.9
8	ごはん じゃがいもともずくのみそ汁 豚肉と生揚げのみそ炒め りんご	豚肉 生揚げ とうふ	牛乳 もずく	人参	生姜 玉ねぎ キャベツ ゆぎ いたけ りんご	米 さとう 玄米粉 じゃがいも	米油	806 33.6
9	きんご飯 生揚げと里いものみそ汁 鯛の松風焼風きのこソース 野菜のごま和え	とり肉 鯖 いもだ とうふ 油あげ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ゆぎ ゆひ いたけ えのき 白菜 ごぼう 大根	米 玄米 小麦粉 米粉 玄米粉 さとう 里いも	米油 ごま	829 39.5
10	きんとん黒大豆のおこわ 豚さすのみそ汁 ゆめクワソウス和え ブルベリ・セリー	豚肉 小麦 大豆 油あげ とうふ おと	牛乳 寒天	人参 小松菜	トウモロコシ 生姜 ゆぎ 大根 さす ぶどうジュース	米 ちりめん 黒米 さとう 玄米粉 ブルベリ・セリー	米油 ごま油 ごま	801 37.2
11	あげパン もみじサラダ さつま団子汁	豚肉 おと きき粉 とうふ 油あげ	牛乳	人参	大根 きゅうり ごぼう ねぎ	100% さとう さつまいも 玄米粉 こしあけ	米油 ごま	811 27.5
15	栗おろし十三里ごはん 野菜のみそ汁 かぼちゃ団子	豚肉 みそ きき粉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 大根 キャベツ ゆぎ	米 ちりめん さつまいも ゆかりもち 白玉粉 さとう 小麦粉	栗 ごま 米油	843 27.1
16	もち麦ごはん 生揚げの卵とじ ピーマンの肉詰フライ ゆで野菜	とり肉 豚肉 しらす豆 卵 みそ 生揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆぎ	米 ちりめん 小麦粉 玄米粉 小麦粉 さとう	米油	865 34.1
17	カレーライス あひつセリー ゆめクワときゅうりの佃作のもの	豚肉 えんどう豆 小豆	牛乳 寒天	人参	トウモロコシ 玉ねぎ きゅうり おくら	米 玄米 さつまいも ゆかりもち 黒砂糖 米粉 さとう	米油	886 27.3
21	麦ごはん 小松菜のおひたし 魚の黄金焼 呉汁	魚 豚肉 おと 大豆 油あげ とうふ	牛乳	人参 小松菜 大根菜	生姜 もやし 白菜 ニろろ 大根 ゆぎ	米 麦 ゆかりもち こしあけ	米油 醤油 ドレッシング	799 41.3
22	麦ごはん ゆで野菜酢みそ和え かつかのセリー辛焼き 生揚げのみそ汁	豚肉 おと かつお 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 大根菜	生姜 キャベツ もやし カリフラワー ごぼう 大根 ゆぎ	米 さとう 玄米粉 ゆかりもち	ごま 米油	804 40.9
23	上海焼きそば いか焼きフライ	豚肉 いも えんどう ほうれん草	牛乳 のり	人参 小松菜 チンゲン菜	白かこ 玉ねぎ 白菜 いたけ もやし ねぎ 紅生姜	中華めん 玄米粉 さとう 米粉 小麦粉	米油 醤油 ドレッシング	835 37.6
24	大豆とひじきのごはん 実とさんのみそ汁 ごま餅団子	とり肉 大豆 豚肉 油あげ とうふ おと	牛乳 ひじき	人参 大根菜	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ゆかりもち さとう 上乗粉 白玉粉 玄米粉	米油 ごま	839 31.7
25	リゾットライス えのきのゆきたまスープ 白身魚のマスタード焼き 大根サラダ	とり肉 卵 MILK-4 とうふ	牛乳	人参 小松菜 トウモロコシ	玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり えのき ゆぎ	米 麦 米粉 100%粉 さとう 玄米粉	マヨネーズ 米油 ごま油	836 39.7
28	麦ごはん じゃがいもときこののみそ汁 ゆかりのみそソース焼き 金平とどぼう花みかん	とり肉 えんどう 豚肉 おと 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん 大根の葉	ごぼう 大根 いたけ えのき ゆひ ゆぎ	米 さとう ゆかりもち こしあけ	米油 ごま油 醤油 ドレッシング	797 36.9
29	チリコンテート リンゴドレッシングサラダ かぼちゃシチュー	豚肉 大豆 ペーコン とり肉	牛乳 チーズ 調理油	人参 かぼちゃ トウモロコシ (パセリ)	トウモロコシ マヨネーズ キャベツ きゅうり りんご	パン 米粉 さとう ゆかりもち	米油 マヨネーズ	817 35.4
30	麦ごはん ゆかりもちとゆめクワのみそ汁 ゆめクワのマリネ オニオンソース和え	油あげ おと ゆめクワ ゆめクワ	牛乳 ゆめクワ ゆめクワ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ゆぎ きゅうり	米 麦 コシダマチ 玄米粉 さとう 米粉 ゆかりもち	米油 オリーブ油	813 28.1
31	ガーリックライス 糸寒天サラダ とり肉と野菜のスープ かぼちゃケーキ	とり肉 ペーコン	牛乳 ゆめクワ ゆめクワ 寒天 調理油	人参 小松菜 かぼちゃ	トウモロコシ 玉ねぎ セロリ キャベツ ホルモン もやし きゅうり	米 麦 さとう 小麦粉 米粉	マヨネーズ 米油 ごま油	878 27.4

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。