



徳島市小学校給食予定献立表

令和4年 11月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材料名(食品名)		
			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 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい ほうれん草	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油
2	水	ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 でんぶん 油 さとう さつまいも
4	金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜スープ 黒砂糖豆	牛乳 ハンバーグ えび かまぼこ わかめ 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう 黒砂糖
7	月	ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さんまのかんろ煮 豚肉 大豆 ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油
8	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ ちりめん わかめ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 油 さとう
9	水	(玄米ごはん) 牛乳 キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 玄米 油 さとう ごま油 白ごま
10	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩昆布あえ ミニチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ 塩昆布 チーズ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう
11	金	コッペパン りんごジャム 牛乳 とり肉のからあげ レタスのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが レタス たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	パン りんごジャム でんぶん 油
14	月	ごはん 牛乳 ポテトオムレツ ミニトマト れんこんの炒め煮	牛乳 豚肉 さつまあげ ポテトオムレツ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん ミニトマト	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油
15	火	ごはん 牛乳 豆腐のかわりあげ ケチャップ すまし汁	牛乳 とうふ ツナ ひじき 卵 脱脂粉乳 かまぼこ わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん 油
16	水	(ごはん) 牛乳 きのこもりもりチキンカレー ヨーグルトあえ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ まいたけ にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油
17	木	ごはん 牛乳 チリソース煮 ポークしゅうまい	牛乳 とり肉 いか えび うずら卵 ポークしゅうまい	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	精白米 強化米 油 さとう でんぶん
18	金	ごはん 牛乳 タチウオフライ ポイルキャベツ ウスターソース けんちん汁	牛乳 タチウオフライ とうふ、とり肉 油揚げ	キャベツ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	精白米 強化米 油 じゃがいも ごま油
21	月	ごはん 牛乳 とり肉とキャベツのカレーソーデー 野菜コロッケ	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく	精白米 強化米 カレールウ 油 野菜コロッケ
22	火	(ごはん) 牛乳 親子丼 すだち酢あえ ハニーピーナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 すだち酢	精白米 強化米 さとう ハニーピーナッツ
24	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ みそ汁 さつまいもデザート	牛乳 さばの塩焼き とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	はくさい たまねぎ にんじん	精白米 強化米 さつまいもデザート
25	金	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	パン マカロニ 油 ポターージュの素 ベンジャメルソース ごまドレッシング
28	月	ごはん ひじきのり 牛乳 キャベツのミンチカツ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ひじきのり キャベツのミンチカツ とり肉 さつまあげ	切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
29	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜サラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油 オニオンドレッシング
30	水	ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップあえ ゆかりづけ	牛乳 とり肉	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ きゅうり ゆかり	精白米 強化米 でんぶん さつまいも 油 さとう

☐は、食育の日献立です。毎月食育の日には地元でとれた食材を積極的に取り入れています。今月は徳島県でとれた太刀魚を使ったタチウオフライです。タチウオは全国的に幅広く漁獲される魚ですが、徳島県でも多く水揚げされています。

※11月24日(木)のさつまいもデザートについては、9月に献立の変更があったため、追加しております。