

徳島市中学校給食予定献立表

令和5年5月分

徳島市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立内容 | 材 料 名 (食 品 名) | | | | | | |
|----|---|------------------------|---|------------------------------|-------------|-----------------|--|------------------------------|---|
| | | | 血・肉・骨になる | | 体の調子を整える | | 働く力や熱になる | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 | 月 | 代休 | | | | | | | |
| 2 | 火 | ごはん ふりかけ (しそかつお) | いかのフリッター ばんさんすう | いかのフリッター ロースハム きんし卵 | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり | 精白米 強化米 はるさめ さとう | 油 ごま油 |
| 8 | 月 | ごはん | オイスターソース炒め 揚げぎょうざ | 豚肉 ぎょうざ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ | 精白米 強化米 さとう | 油 |
| 9 | 火 | ごはん | 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ ヨーグルト | 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | こんにゃく たけのこ えだまめ しょうが はくさい | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま |
| 10 | 水 | 麦ごはん | 鮭の野菜カツ ゆかりづけ 高野豆腐の卵とじ | 鮭の野菜カツ 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 | 牛乳 | ゆかり にんじん | キャベツ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース | 精白米 強化米 押麦 さとう | 油 |
| 11 | 木 | (ごはん) | ドライカレー ワンタンスープ ハニーピーナッツ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 わかめ | にんじん ピーマン | にんにく しょうが たまねぎ はくさい | 精白米 強化米 ワンタン | 油 カレールウ ハニーピーナッツ |
| 12 | 金 | ごはん | とうふの中華風煮 ポテトオムレツ | とうふ えび 豚肉 ポテトオムレツ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース にんにく | 精白米 強化米 さとう でんぷん | 油 ごま油 |
| 15 | 月 | ごはん | 白身魚カツ ボイルキャベツ ウスターソース さつま汁 | 白身魚カツ 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ ごぼう | 精白米 強化米 さつまいも | 油 |
| 16 | 火 | ごはん | 焼肉 がんもどきの含め煮 | 牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ がんもどき | 牛乳 | ピーマン にんじん | たまねぎ キャベツ りんご にんにく | 精白米 強化米 さとう | 油 黒ごま ごま油 |
| 17 | 水 | ごはん | 八宝菜 ポークしゅうまい | 豚肉 えび いか うずら卵 しゅうまい | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく | 精白米 強化米 でんぷん | 油 ごま油 ラー油 |
| 18 | 木 | (ごはん) | ハヤシライス 野菜サラダ オニオンドレッシング | 豚肉 | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 じゃがいも | 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース オニオンドレッシング |
| 19 | 金 | 八中祭(体育の部) | | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん | さばの生姜煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 切り干し大根の炒め煮 | さばの生姜煮 とり肉 さつまあげ | 牛乳 | にんじん | はくさい 切り干し大根 干しいたけ えだまめ | 精白米 強化米 さとう | 油 |
| 23 | 火 | ごはん | 枝豆の豆腐ミンチカツ 菜っ葉あえ コンソメスープ | 枝豆の豆腐ミンチカツ ベーコン とうふ 卵 | 牛乳 わかめ | 三種菜めしの素 にんじん | キャベツ たまねぎ とうもろこし | 精白米 強化米 | 油 |
| 24 | 水 | ごはん | 新じゃがのうま煮 おひたし ミニチーズ | 豚肉 ちくわ 厚揚げ | 牛乳 チーズ | にんじん | こんにゃく たまねぎ グリーンピース キャベツ | 精白米 強化米 じゃがいも さとう | 油 |
| 25 | 木 | (ごはん) | キムチ丼 春巻き | 豚肉 春巻き | 牛乳 | にら にんじん | キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく | 精白米 強化米 さとう | 油 ごま油 白ごま |
| 26 | 金 | 小型 コッペパン | スパゲティカレー ソースあえ フルーツカクテル | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん パイン 黄桃 | パン スパゲティ 三色ゼリー | 油 カレールウ |
| 29 | 月 | ごはん | クロック ボイルキャベツ ウスターソース 大豆入りきんぴらごぼう | 豚肉 大豆 ちくわ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ ごぼう こんにゃく | 精白米 強化米 コロック さとう | 油 白ごま ごま油 |
| 30 | 火 | ごはん | チリソース煮 えだまめサラダ ごまドレッシング | とり肉 いか えび うずら卵 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米 でんぷん | 油 ごまドレッシング |
| 31 | 水 | ごはん | とり肉のレモン風味 みそ汁 | とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | レモン汁 ごぼう | 精白米 強化米 でんぷん さとう じゃがいも | 油 |

は、食育の日の献立です。毎月、19日の食育の献立の日には、旬の食材や徳島県産の食材を使用した献立を取り入れています。今月は、徳島県産のちりめん、たまねぎ、さつまいもを使ったかきあげと、徳島県の郷土料理のふしめん汁です。