



徳島市小学校給食予定献立表

令和5年 6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 木 | ごはん 牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ オニオンドレッシング | 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン わかめ | たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米 じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム オニオンドレッシング |
| 2 金 | ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし プリン | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ | しょうが こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん はくさい | 精白米 強化米 さとう 油 プリン |
| 5 月 | ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 菜っ葉あえ みそ汁 | 牛乳 ハンバーグ とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ | しょうが はくさい 菜めしの素 たまねぎ にんじん ねぎ | 精白米 強化米 さとう さつまいも |
| 6 火 | ごはん 牛乳 とり肉とキャベツのカレーソース ポテトオムレツ ケチャップ | 牛乳 ベーコン とり肉 ポテトオムレツ | キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんにく | 精白米 強化米 カレールウ 油 |
| 7 水 | ごはん 牛乳 うま煮 大豆とちりめんのあげに | 牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール 大豆 ちりめん | にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが | 精白米 強化米 じゃがいも さとう でんぶん 油 白ごま |
| 8 木 | ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 いわしのしょうが煮 塩昆布 とり肉 さつまあげ | はくさい 切り干し大根 干しいたけ にんじん グリーンピース | 精白米 強化米 さとう 油 |
| 9 金 | (ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁 | 牛乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵 | たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぶん 油 ふしめん |
| 12 月 | ごはん 牛乳 かますフライ ポイルキャベツ ウスターソース さつま汁 | 牛乳 かますフライ 豚肉 とうふ、 赤みそ 白みそ | キャベツ にんじん ごぼう ねぎ | 精白米 強化米 油 さつまいも |
| 13 火 | (ごはん) 牛乳 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ | 牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ | にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし すだち酢 | 精白米 強化米 さとう ごま油 ナッツ ビーナッツ |
| 14 水 | ごはん 牛乳 マーボーれんこん 野菜サラダ ごまドレッシング | 牛乳 豚肉 赤みそ | しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース 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 ごまドレッシング |
| 15 木 | ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト すまし汁 | 牛乳 とり肉 とうふ、 かまぼこ | しょうが ミニトマト たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | 精白米 強化米 でんぶん 油 |
| 16 金 | ごはん 牛乳 洋風煮 ごぼうサラダ マヨネーズ | 牛乳 ひじきのり とり肉 ウインナー | にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ごぼう きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 じゃがいも さとう マヨネーズ |
| 19 月 | ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 わかめあえ そば米汁 | 牛乳 さばのゆずみそ煮 わかめごはんの素 とり肉 とうふ、ちくわ 油揚げ | はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 そば米 |
| 20 火 | ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 えだまめサラダ 青じそドレッシング | 牛乳 肉団子 | たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米 油 さとう |
| 21 水 | ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりのかおりづけ パフフルチーズ | 牛乳 豚肉 ちくわ 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 ごま油 |
| 22 木 | (玄米ごはん) 牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ | 牛乳 豚肉 ぎょうざ | キムチ しょうが もやし はくさい たら 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 |
| 23 金 | 食パン 牛乳 焼きそば グリーンアスパラとコーンのごまじょうゆ チョコレートパテ | 牛乳 豚肉 いか さつまあげ 花かつお 青のり粉 | にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし | 食パン チョコレートパテ 中華そば 油 さとう 白ごま |
| 26 月 | ごはん 牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ ひじきのいため煮 | 牛乳 厚焼き卵 とり肉 ひじき がんもどき 大豆 | はくさい ゆかり こんにゃく にんじん えだまめ | 精白米 強化米 油 さとう |
| 27 火 | ごはん 牛乳 野菜いため かぼちゃコロッケ | 牛乳 豚肉 いか | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン かぼちゃコロッケ | 精白米 強化米 油 ごま油 |
| 28 水 | (ごはん) 牛乳 夏野菜入りカレー フルーツゼリーミックス | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく みかん 黄桃 パイン | 精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ゼリー |
| 29 木 | ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 五目スープ | 牛乳 さわら ベーコン わかめ | レモン汁 キャベツ にんじん | 精白米 強化米 でんぶん 油 さとう |
| 30 金 | ごはん 牛乳 厚揚げのそばろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 黒砂糖豆 | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ わかめ 大豆 | しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ | 精白米 強化米 さとう 油 黒砂糖 |

は、食育の日献立です。徳島県の郷土料理である「そば米汁」や、徳島県の特産品であるわかめを使った「わかめあえ」を実施します。