

徳島市中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)						
			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	木	(ごはん) 牛乳 親子丼 阿波っ子ナムル 豆乳プリンタルト	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう 豆乳プリンタルト	ごま油	
2	金	ごはん 牛乳 ホキフライ ブロッコリー ウスターソース コーンポタージュスープ	ホキフライ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	精白米 強化米 じゃがいも	油 ポタージュの素 生クリーム	
5	月	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆とちりめんの あげに	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ しょうが	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 白ごま	
6	火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 菜っ葉あえ 徳島たっぶりみそ汁	ハンバーグ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	三種菜めしの素 にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが キャベツ 生しいたけ	精白米 強化米 さとう さつまいも		
7	水	(ごはん) 牛乳 中華丼 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか ぎょうざ	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 でんぶん	油 ごま油 ラー油	
8	木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ オニオンドレッシング	ミックス豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ 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 さとう	油 バター 生クリーム オニオンドレッシング	
9	金	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 切り干し大根のたまごとし	さばのみぞれ煮 とり肉 さつまあげ がんもどき 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油	
12	月	ごはん 牛乳 かますフライ ホールキャベツ ウスターソース そば米汁	かますフライ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 そば米	油	
13	火	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズ	牛肉 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油	
14	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 荻わかめのつくだ煮和え 豚肉とごぼうの炒め煮 ヨーグルト	厚焼き卵 豚肉 さつまあげ	牛乳 荻わかめの つくだ煮 ヨーグルト	にんじん	はくさい ごぼう こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま	
15	木	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ えだまめサラダ 青じそドレッシング	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ラー油	
16	金	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト レタスのスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳	ミニトマト にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ	精白米 強化米 でんぶん	油	
19	月	ごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 梅和え ひじきのいため煮	れんこんのはさみ揚げ とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ 梅 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油	
20	火	ごはん 牛乳 洋風煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 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	ごまドレッシング	
21	水	ごはん 牛乳 ずきやき きゅうりのおおろぎ 青りんごゼリー (大豆)	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ きゅうり	精白米 強化米 もち麦 さとう 青りんごゼリー	油 ごま油	
22	木	玄米ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 五目スープ	さわら とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 玄米 でんぶん さとう はるさめ	油 白ごま	
23	金	食パン 牛乳 チョコレート パテ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく とうもろこし	パン スパゲティ さとう 黒砂糖	チョコレートパテ 油 白ごま	
26	月	ごはん 牛乳 ひじきのり	豚肉 いか スコッチエッグ	牛乳 ひじきのり	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油	
27	火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ ふしめん汁	ちくわ 卵	牛乳 青のり粉 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 ふしめん ふ	油	
28	水	期末テスト							
29	木	期末テスト							
30	金	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 中華サラダ 中華ドレッシング	肉団子	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう	油 中華ドレッシング	

は、食育の日の献立です。今月は、徳島県産のレンコンを使用した「れんこんのはさみ揚げ」と、中学生に不足しがちな鉄分や食物繊維がたっぷりの「ひじきのいため煮」、暑い時期にさっぱりした味の「梅和え」です。しっかりかんで、味わっていただきます。