

徳島市中学校給食予定献立表

令和5年7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
3	月	ごはん	牛乳 さばの生姜煮 ゆかりづけ たまごとじ煮	さばの生姜煮 とり肉 ちくわ 卵	牛乳	ゆかり にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ グリーンピース	精白米 強化米 さとう	
4	火	わかめごはん	牛乳 大豆ごぼうミンチカツ ポイルキャベツ マヨネーズ みそ汁	大豆ごぼうミンチカツ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 <small>わかめごはんの煮</small>	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米	油 マヨネーズ
5	水	ごはん	牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい	豚肉 えび いか うずら卵 ポークしゅうまい	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
6	木	ごはん	牛乳 うま煮 おひたし プリン	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう プリン	
7	金	ごはん	牛乳 かぼちゃといかの天ぷら ウスターソース たなばた汁	卵 いかの天ぷら えび	牛乳	かぼちゃ にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 小麦粉 でんぷん そうめん	油
10	月	ごはん	牛乳 小さいわしのフライ ポイルキャベツ ウスターソース 五目炒め	小さいわしフライ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
11	火	玄米ごはん	牛乳 ウインナーのチリソース煮 えだまめサラダ オニオンドレッシング	ウインナー とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 玄米 でんぷん	油 オニオンドレッシング
12	水	ごはん	牛乳 焼肉 厚焼き卵 ハニーピーナッツ	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ 厚焼き卵	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 ハニーピーナッツ
13	木	ごはん	牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミニフィッシュ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
14	金	(ごはん)	牛乳 キムチ丼 春巻き ミニトマト	豚肉 春巻き	牛乳	にら にんじん ミニトマト	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
18	火	ごはん	牛乳 ポークチャップ ハワイアン 野菜スープ	豚肉 えび	牛乳 わかめ	にんじん	パイン たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油
19	水	(ごはん)	牛乳 夏野菜入りカレー フルーツサクテル	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 三色ゼリー	カレールー 油
20	木	終業式							

は、食育の日の献立です。今月は、徳島県の夏野菜をたくさん使用した「夏野菜入りカレー」です。今が旬の夏野菜には、ビタミンやカリウムなど、暑い夏を元気に乗り切るための栄養素が豊富に含まれています。徳島の夏の恵みを味わっていただきましょう。