



# 徳島市小学校給食予定献立表

令和5年 9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<br>なるもの                        | 緑 体の調子を<br>整えるもの  | 黄 働く力や熱に<br>なるもの                            |
| 1  | 金 | (玄米ごはん) 牛乳<br>カレーライス<br>フルーツゼリーミックス                       | 牛乳 豚肉<br>脱脂粉乳                           | たまねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく みかん 黄桃 パイン                         | 精白米 強化米 玄米<br>じゃがいも カレールウ<br>油 ゼリー          |
| 4  | 月 | ごはん 牛乳<br>鮭の野菜カツ<br>塩昆布あえ<br>かぼちゃのみそ汁                     | 牛乳 鮭の野菜カツ<br>塩昆布 とうふ 油揚げ<br>わかめ 赤みそ 白みそ | キャベツ かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん                                      | 精白米 強化米 油                                   |
| 5  | 火 | ごはん 牛乳<br>じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>きゅうりのおかりつけ                    | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ                           | しょうが にんじん たまねぎ<br>えだまめ きゅうり                                 | 精白米 強化米<br>じゃがいも さとう 油<br>ごま油               |
| 6  | 水 | ごはん 牛乳<br>野菜いため<br>肉だんごの照り煮                               | 牛乳 豚肉 いか<br>肉だんごの照り煮                    | しょうが キャベツ たまねぎ<br>にんじん さやいんげん<br>ヤングコーン                     | 精白米 強化米<br>油 ごま油                            |
| 7  | 木 | (ごはん) 牛乳<br>親子丼<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ミックスナッツ                | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>卵 わかめ                    | にんじん たまねぎ<br>干しいたけ ねぎ きゅうり<br>キャベツ                          | 精白米 強化米<br>さとう<br>ナッツ ピーナッツ                 |
| 8  | 金 | ごはん 牛乳<br>ふりかけ(味ごま)<br>とり肉とさつまいものケチャップあえ<br>パインアップル       | 牛乳 とり肉                                  | しょうが にんじん たまねぎ<br>たけのこ グリンピース<br>パイン                        | 精白米 強化米<br>でんぶん さつまいも 油<br>さとう              |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳<br>いわしの生姜煮<br>はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ<br>ひじきのいため煮       | 牛乳 いわしの生姜煮<br>とり肉 ひじき がんもどき<br>大豆       | はくさい こんにゃく にんじん<br>さやいんげん                                   | 精白米 強化米<br>油 さとう                            |
| 12 | 火 | ごはん 牛乳<br>豚肉とこんにゃくのみそ煮<br>海藻サラダ<br>ごまドレッシング               | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ わかめ                | しょうが こんにゃく<br>にんじん たけのこ えだまめ<br>キャベツ とうもろこし                 | 精白米 強化米<br>さとう 油<br>ごまドレッシング                |
| 13 | 水 | (ごはん) 牛乳<br>ドライカレー<br>コーンスープ                              | 牛乳 豚肉<br>ベーコン とうふ わかめ<br>卵              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ピーマン<br>とうもろこし                       | 精白米 強化米<br>油 カレールウ<br>でんぶん                  |
| 14 | 木 | ごはん 牛乳<br>キャベツのミンチカツ<br>ゆかりつけ<br>切り干し大根の炒め煮               | 牛乳 キャベツのミンチカツ<br>とり肉 さつまあげ              | はくさい ゆかり 切り干し大根<br>干しいたけ にんじん<br>さやいんげん                     | 精白米 強化米<br>油 さとう                            |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>ごまあえ<br>ミニフィッシュ                         | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>小魚                         | にんじん たまねぎ こんにゃく<br>えだまめ キャベツ                                | 精白米 強化米<br>じゃがいも 油 さとう<br>白ごま               |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳<br>さばの塩焼き<br>すだち<br>五目炒め                           | 牛乳 さばの塩焼き<br>豚肉 大豆 ちくわ                  | すだち れんこん にんじん<br>こんにゃく さやいんげん                               | 精白米 強化米<br>油 白ごま さとう ごま油                    |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳<br>和風ハンバーグ<br>ミニトマト<br>ポテトスープ                      | 牛乳 ハンバーグ<br>ベーコン                        | しょうが ミニトマト<br>たまねぎ にんじん ねぎ                                  | 精白米 強化米<br>さとう じゃがいも                        |
| 21 | 木 | (ごはん) 牛乳<br>キムチ丼<br>揚げぎょうぎ                                | 牛乳 豚肉<br>ぎょうぎ                           | キムチ しょうが もやし<br>はくさい いら たまねぎ<br>にんじん にんにく                   | 精白米 強化米<br>油 さとう ごま油 白ごま                    |
| 22 | 金 | 小型コッペパン 牛乳<br>きのこスパゲティ<br>野菜サラダ<br>マヨネーズ                  | 牛乳 ベーコン いか                              | たまねぎ にんじん しめじ 生いたけ<br>マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ きゅうり とうもろこし    | パン スパゲティ<br>バター マヨネーズ                       |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳<br>厚焼き卵 菜っ葉あえ<br>豚肉とごぼうの炒め煮<br>パワフルチーズ             | 牛乳 厚焼き卵 豚肉<br>さつまあげ チーズ                 | キャベツ 菜めしの素<br>ごぼう こんにゃく にんじん<br>さやいんげん                      | 精白米 強化米<br>さとう 油 白ごま                        |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳<br>八宝菜<br>ポーグしゅうまい                                 | 牛乳 豚肉 えび いか<br>うずら卵 ポーグしゅうまい            | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい たけのこ チンゲンサイ<br>にんにく                  | 精白米 強化米<br>油 ごま油 でんぶん<br>さとう                |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳<br>さわらのレモン風味<br>五目スープ                              | 牛乳 さわら とり肉<br>とうふ わかめ                   | レモン汁 キャベツ にんじん  | 精白米 強化米<br>でんぶん 油 さとう                       |
| 28 | 木 | ごはん 牛乳<br>マーボーれんこん<br>えだまめサラダ<br>オニオンドレッシング               | 牛乳 豚肉 赤みそ                               | しょうが にんにく れんこん たまねぎ<br>にんじん 生いたけ グリンピース<br>きゅうり えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米<br>油 さとう ごま油 でんぶん<br>ラー油 オニオンドレッシング |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>ポイルキャベツ ウスターソース<br>徳島たぶぷりみそ汁 十五夜ゼリー | 牛乳 とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ                   | かぼちゃコロッケ キャベツ<br>にんじん 生しいたけ ねぎ                              | 精白米 強化米<br>油 さつまいも<br>十五夜ゼリー                |

☐は、「食育の日」の献立で、徳島特産のすだちやれんこんを使っています。すだちは、さわやかな香りとさっぱりとした酸味があり、今が旬でおいしい時期です。さばの塩焼きにすだちをしばっていただきます。