

徳島市中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)					
			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	金(玄米ごはん)	牛乳 カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 玄米 じゃがいも ゼリー(マスカット)	カレールウ 油
4	月 月 月	牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とごぼうの炒め煮	あじのフライ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
5	火 月 月	牛乳 煮込みハンバーグ ミニトマト コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ミニトマト にんじん	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう	
6	水 月 月	牛乳 豚肉とうずら卵の 野菜炒め 枝豆の豆腐ミンチカツ	豚肉 うずら卵 赤みそ 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
7	木 月 月	牛乳 肉じゃが きゅうりのおおろぎ ミニフィッシュ	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 ごま油
8	金(ごはん)	牛乳 牛丼 すだち酢あえ ミックスナッツ	牛肉 かまぼこ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	こんにやく たまねぎ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ ピーナッツ
11	月 月 月	牛乳 いわしの生姜煮 葉っ葉あえ ひじきのいため煮	いわしの生姜煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	三種菜めしの素 にんじん さやいんげん	はくさい こんにやく	精白米 強化米 さとう	油
12	火 月 月	牛乳 親子煮 ごまあえ (おかか)	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
13	水 月 月	牛乳 とり肉のレモン風味 かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	レモン汁 ごぼう	精白米 強化米 でんぶん さとう	油
14	木 月 月	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 パター 生クリーム オニオンドレッシング
15	金(ごはん)	牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼のたれ ふしめん汁	ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぶん ふしめん	油
19	火 月 月	牛乳 さばの塩焼き すだち はくさいの付け合わせ れんこんの炒め煮	さばの塩焼き 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	すだち はくさい れんこん こんにやく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
20	水 月 月	牛乳 洋風煮 ごぼうサラダ マヨネーズ パインアップル	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 グリンピース とうもろこし ごぼう きゅうり パインアップル	精白米 強化米 じゃがいも	マヨネーズ
21	木 月 月	牛乳 鮭の野菜カツ わかめ和え にらたまスープ	鮭の野菜カツ とり肉 とうふ 卵	牛乳 わかめごはんの素	にんじん にら	はくさい たまねぎ	精白米 強化米	油
22	金 コッペパン チョコペースト	牛乳 焼きビーフン 大根サラダ ごまドレッシング	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	パン ビーフン	チョコペースト 油 ごま油 ごまドレッシング
25	月 月 月	牛乳 厚焼き卵 塩昆布あえ 五目豆 ミニチーズ	厚焼き卵 大豆 とり肉	牛乳 塩昆布 チーズ	にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油
26	火 月 月	牛乳 さわらのてりやき風 じゃがいもと ベーコンのスープ	さわら ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 でんぶん さとう じゃがいも	油 白ごま
27	水 月 月	牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 おひたし プリン	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ はくさい	精白米 強化米 さとう プリン	油
28	木 月 月	牛乳 チリソース煮 フレンチサラダ フレンチドレッシング	とり肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 でんぶん	油 フレンチドレッシング
29	金(ごはん)	牛乳 ドライカレー ワントンスープ 十五夜ゼリー	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 ワントン 十五夜ゼリー	油 カレールウ

は、食育の日の献立です。すだちは、徳島特産の柑橘類で、さわやかな香りと酸味が特徴です。さばの塩焼きにしぼって、秋の味覚を味わいましょう。また、れんこんも徳島産です。シャキシャキとした食感を味わってください。