



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