



徳島市小学校給食予定献立表

令和5年 10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
2 月	ご は ん	牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 大豆 ちくわ	きゅうり ゆかり ごぼう こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油
3 火	ご は ん	牛乳 ささみフライ ポイルキャベツ ウスターソース みそ汁	牛乳 ささみフライ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油
4 水	ご は ん	牛乳 親子煮 おひたし ミニチーズ	牛乳 とり肉 がんもどき かまぼこ 卵 チーズ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ はくさい 小松菜	精白米 強化米 油 さとう
5 木	(玄米ごはん)	牛乳 ハヤシライス フルーツカクテル	牛乳 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレ みかん バイン 黄桃	精白米 強化米 玄米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース 三色ゼリー
6 金	ご は ん ひじきのり	牛乳 オイスターソース炒め 大学いも	牛乳 ひじきのり 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	精白米 強化米 油 さとう さつまいも 黒ごま
10 火	ご は ん	牛乳 鮭の野菜カツ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ わかめスープ	牛乳 鮭の野菜カツ ベーコン とうふ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ	精白米 強化米 油
11 水	ご は ん ふりかけ(大豆)	牛乳 洋風煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう ごまドレッシング
12 木	(ご は ん)	牛乳 中華丼 ポークしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか ポークシューマイ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん さとう
13 金	ご は ん	牛乳 とり肉のすだち風味 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	すだち酢 にんじん 小松菜 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
16 月	15日(日)に実施予定の運動会の振替休日				
17 火	ご は ん	牛乳 とうふの中華風煮 棒々鶏 棒々鶏ドレッシング	牛乳 とうふ えび 豚肉 とり肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく きゅうり	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油
18 水	ご は ん	牛乳 煮込みハンバーグ かにと水菜のスープ 黒砂糖豆	牛乳 ハンバーグ かに身 大豆	水菜 にんじん たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん 黒砂糖
19 木	ご は ん	牛乳 うま煮 阿波っ子ナムル ハニーピーナッツ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール わかめ	にんじん こんにゃく えだまめ 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 じゃがいも さとう ごま油 ハニーピーナッツ
20 金	ご は ん	牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース ふしめん汁	牛乳 あじのフライ えび かまぼこ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 ふしめん
23 月	ご は ん	牛乳 厚焼き卵 塩昆布あえ れんごんの炒め煮 プリン	牛乳 厚焼き卵 塩昆布 豚肉 さつまあげ	はくさい 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 プリン
24 火	ご は ん	牛乳 さんまのかんろ煮 きゅうりのかおりづけ 豚汁	牛乳 さんまのかんろ煮 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	きゅうり にんじん ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 さとう ごま油 さつまいも
25 水	ご は ん ふりかけ(穀物)	牛乳 とり肉とキャベツのカレーンター 五種の野菜コロッケ	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんにく	精白米 強化米 カレールウ 油 五種の野菜コロッケ
26 木	(ご は ん)	牛乳 ビビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめん 赤みそ とり肉 きんし卵 わかめ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 白ごま さとう ごま油 油 ワンタン
27 金	食パン チョコペースト	牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ オニオンドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン チョコペースト じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム オニオンドレッシング
30 月	ご は ん	牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ キャベツ	精白米 強化米 油 さとう 白ごま
31 火	ご は ん	牛乳 さわらのてりやき風 すまし汁	牛乳 さわら とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう

☐は、「食育の日」の献立です。阿波っ子ナムルは徳島県特産のすだちをしばった「すだち酢」を使っています。すだちのさわやかな風味がアクセントになったナムルは食欲をそそります。