



# 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 働力や熱に 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 グリーンピース	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 パイン 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 牛乳 ひじきのり 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 牛乳 ふりかけ(大豆) 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 グリーンピース 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 でんぶん 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 でんぶん 油 さとう さつまいも
16月	ごはん 牛乳 切り干し大根の炒め煮 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 とり肉 さつまあげ 枝豆の豆腐ミンチカツ	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 さとう 油
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 でんぶん 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 でんぶん 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 きゅうりのおかりづけ 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 牛乳 ふりかけ(穀物) とり肉とキャベツのカレーソテー 五種の野菜クロquette	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 五種の野菜クロquette
26木 (ごはん)	牛乳 ピピンパ ワンダンスープ	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 ポークピーンズ 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 でんぶん 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。