



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 どんぶらこ さとう
13	金	ごはん 牛乳 とり肉のすだち風味 徳島たっぶりみそ汁	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 どんぶらこ 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 どんぶらこ 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 どんぶらこ 黒砂糖
19	木	ごはん 牛乳 うま煮 阿波っ子ナムル ハニービーナッツ	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 ハニービーナッツ
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 れんこんの炒め煮 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 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 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 どんぶらこ 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。