

# 徳島市中学校給食予定献立表

令和5年11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	水ご は ん <small>牛乳</small>	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ ミニフィッシュ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 白ごま	
2	木ご は ん <small>牛乳</small>	豆腐チゲ風 春巻き	とうふ 豚肉 赤みそ 春巻き	牛乳	にんじん にら	大根 はくさい こんにゃく キムチ	精白米 強化米	油	
6	月ご は ん <small>牛乳</small>	さばのみぞれ煮 梅和え ひじきのいため煮	さばのみぞれ煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい 梅 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油	
7	火ご は ん ふ り か け (大豆)	オイスターソース炒め ポテトオムレツ プリン	豚肉 ポテトオムレツ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ガーリックパウダー たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう プリン	油	
8	水ご は ん しそひじき	筑前煮 小さいわしのフライ ウスターソース	とり肉 ちくわ 小さいわしフライ	牛乳 しそひじき	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油	
9	木( 麦ご は ん )	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 押麦 じゃがいも ゼリー(薄)	油 カレールウ	
10	金ご は ん	切り干し大根のたまごとじ いかのフリッター	とり肉 さつまあげ がんもどき 卵 いかのフリッター	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油	
13	月ご は ん	はものフライ ポイルキャベツ タルタルソース 徳島たっぶりみそ汁	はもフライ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 生しいたけ	精白米 強化米 さつまいも	油 タルタルソース	
14	火ご は ん	肉じゃが おひたし 豆乳プリンタルト	豚肉 さつまあげ がんもどき 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう 豆乳プリンタルト	油	
15	水ご は ん	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 パワフルチーズ	豚肉 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ 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 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 オニオンドレッシング	
16	木ご は ん	とり肉のからあげ ミニトマト すまし汁	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	ミニトマト にんじん	しょうが たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん ふ	油	
17	金( ご は ん )	牛丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ	牛肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	こんにゃく たまねぎ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 ナッツ ピーナッツ	
20	月ご は ん ふ り か け ( お 魚 )	キャベツミンチカツ ブロッコリー マヨネーズ 茎わかめ入りきんぴら	キャベツミンチカツ 豚肉 大豆	牛乳 茎わかめ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ 白ごま ごま油	
21	火ご は ん	八宝菜 ポークしゅうまい 乳酸菌ゼリー	豚肉 えび いか うずら卵 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぷん 乳酸菌ゼリー	油 ごま油 ラー油	
22	水ご は ん	ホキのてりやき風 豚汁	ホキ 豚肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 白ごま	
24	金 コッペパン チョコレートパテ	ポークビーンズ ホウレン草オムレツ	大豆 大福豆 金時豆 豚肉 ベーコン ホウレン草オムレツ	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ	パン じゃがいも さとう	チョコレートパテ 油 バター 生クリーム	
27	月ご は ん ふ り か け (しそかつお)	とり肉とキャベツのカレーソーテー 大豆ごぼうミンチカツ	とり肉 ベーコン 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	カレールウ 油	
28	火 期 末 テ ス ト								
29	水 期 末 テ ス ト								
30	木ご は ん	きのこたっぷりポタージュスープ ごぼうサラダ マヨネーズ	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	生しいたけ しめじ たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米	ポタージュの素 生クリーム 油 マヨネーズ	

は、食育の日の献立です。阿波っ子ナムルは、徳島特産のすだちを使用したすだち酢を使ってタレが作られています。サッパリとした味で野菜との相性もいいですね。徳島の食材を味わっていただきましょう。