



徳島市小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)		
			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	水	ごはん 牛乳 チリソース煮 まめっサラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 いか えび うずら卵 黄大豆 青大豆 てぼう豆 金時豆 ツナ	たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが きゅうり	精白米 強化米 油 さとう てんぷん マヨネーズ
2	木	ごはん ひじきのり 牛乳 野菜いため 揚げぎょうざ	牛乳 ひじきのり 豚肉 いか ぎょうざ	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
6	月	ごはん 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース 五目スープ	牛乳 とり肉 とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 コロッケ 油
7	火	ごはん 牛乳 すきやき きゅうりのかおりづけ	牛乳 牛肉 焼き豆腐	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ きゅうり	精白米 強化米 もち麩 油 さとう ごま油
8	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリンピース	精白米 強化米 さとう 油 白ごま ごま油
9	木 (麦ごはん)	牛乳 きのこもりもりチキンカレー フルーツゼリーミックス	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 生いたけ しめじ まいたけ 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 カレールウ 油 ゼリー
10	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 てんぷん ラー油
13	月	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト 中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ わかめ	しょうが ミニトマト たまねぎ にんじん	精白米 強化米 てんぷん 油 はるさめ
14	火	ごはん 牛乳 うま煮 ごまあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール ヨーグルト	にんじん 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 白ごま
15	水 (ごはん)	牛乳 親子丼 すだち酢あえ ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 すだち酢	精白米 強化米 さとう ナッツ ピーナッツ
16	木	ごはん 牛乳 はものフライ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 はもフライ とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	はくさい にんじん 生いたけ ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも
20	月	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 菜っ葉あえ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 いわしの甘露煮 とり肉 さつまあげ	キャベツ 菜めしの素 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
21	火	ごはん 牛乳 豆腐のかわりあげ ケチャップ ふしめん汁	牛乳 とうふ ツナ ひじき 卵 脱脂粉乳 かまぼこ わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ	精白米 強化米 てんぷん 油 ふしめん
22	水	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし パワフルチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお チーズ	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 油 さとう
24	金	コッペパン チョコレートパテ 牛乳 マカロニのクリーム煮 えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 とり肉 えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	パン チョコレートパテ マカロニ 油 ポタージュの葉 ベשמέλソース ごまドレッシング
27	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 厚焼き卵 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ ゆかり 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
28	火 (玄米ごはん)	牛乳 キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい たら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 玄米 油 さとう ごま油 白ごま
29	水	ごはん 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの土佐あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油
30	木	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 さつま汁	牛乳 さわら 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	すだち酢 にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 てんぷん 油 さとう さつまいも

☐は、「食育の日」の献立です。毎月食育の日には地元でとれた食材を積極的に取り入れています。今月は徳島県でとれたハモを使った「はものフライ」を実施します。徳島県はハモの漁獲量全国トップクラスを誇っています。また、おみそ汁も徳島の食材がたっぷりです。味わっていただきましょう。