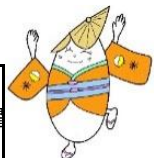


徳島市中学校給食予定献立表

令和5年12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 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 けんちん汁 黒砂糖豆 | さば 赤みそ とうふ とり肉 油揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく | 精白米 強化米 さとう さといも 黒砂糖 | 油 ごま油 | |
| 4 | 月 | ごはん | 牛乳 | さんまのかんろ煮 <small>はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 五目豆 青りんごゼリー</small> | さんまのかんろ煮 大豆 とり肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | はくさい たけのこ ごぼう こんにゃく | 精白米 強化米 押麦 さとう 青りんごゼリー | 油 | |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | かぼちゃコロッケ ミントマト かに入リスープ パワフルチーズ | かに えび | 牛乳 わかめ チーズ | かぼちゃコロッケ ミントマト 小松菜 にんじん | たまねぎ | 精白米 強化米 はるさめ | 油 | |
| 6 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 れんこんサラダ ごまドレッシング | 豚肉 とうふ 赤みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ 小松菜 | たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ しょうが にんにく れんこん 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 ごまドレッシング | |
| 7 | 木 | ごはん | 牛乳 | ほたて貝のクリーム煮 トマトオムレツ ブロッコリー マヨネーズ | 貝柱 トマトオムレツ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ グリーンピース | 精白米 強化米 じゃがいも | 油 ポタージュの素 生クリーム ベשמέλソース マヨネーズ | |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | 肉団子の酢豚風 えだまめサラダ フレンチドレッシング | 肉団子 うずら卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ キャベツ えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米 さとう でんぷん | 油 フレンチドレッシング | |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | ホキフライ <small>ポイルキャベツ タルタルソース</small> 大豆入りきんぴらごぼう | ホキフライ 牛肉 大豆 ちくわ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ ごぼう こんにゃく | 精白米 強化米 さとう | 油 タルタルソース 白ごま ごま油 | |
| 12 | 火 | 麦ごはん ごまひじき | 牛乳 | とり肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし 小魚ナッツ | とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 花かつお | 牛乳 ごまひじき 小魚 | にんじん さやいんげん 小松菜 | こんにゃく たけのこ はくさい | 精白米 強化米 押麦 さとう | 油 ナッツ | |
| 13 | 水 | (ごはん) | 牛乳 | カレーライス フルーツパバロア | 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ えだまめ にんにく みかん パイン 黄桃 | 精白米 強化米 じゃがいも パバロアの素 | カレールーウ 油 | |
| 14 | 木 | ごはん ふりかけ (味かつお) | 牛乳 | 豚肉とうずら卵の野菜炒め 枝豆の豆腐ミンチカツ | 豚肉 うずら卵 赤みそ 枝豆の豆腐ミンチカツ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま | |
| 15 | 金 | ごはん | 牛乳 | すき焼き 五目厚焼き卵 プリン | 牛肉 焼き豆腐 五目厚焼き卵 | 牛乳 | にんじん | こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ | 精白米 強化米 もち麩 さとう プリン | 油 | |
| 18 | 月 | ごはん ふりかけ (お魚) | 牛乳 | 肉だんごの照り煮 塩昆布あえ <small>れんこんの炒め煮 キャンディチーズ</small> | 肉だんごの照り煮 豚肉 さつまあげ | 牛乳 塩昆布 チーズ | にんじん さやいんげん | はくさい れんこん こんにゃく | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま ごま油 | |
| 19 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 ココアミルク | さわらのすだち風味 厚揚げと根菜のみそ汁 | さわら 厚揚げ 赤みそ 白みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | すだち酢 大根 ごぼう しょうが | 精白米 強化米 押麦 ココアミルク でんぷん さとう じゃがいも | 油 | |
| 20 | 水 | ごはん | 牛乳 | 洋風煮 <small>大根サラダ オニオンドレッシング</small> クリスマスデザート | とり肉 ウインナー ベーコン | 牛乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ えだまめ 大根 とうもろこし | 精白米 強化米 じゃがいも クリスマスデザート | オニオンドレッシング | |
| 21 | 木 | (ごはん) | 牛乳 | 中華丼 肉入り春巻き ミックスナッツ | 豚肉 えび いか 肉入り春巻き | 牛乳 | にんじん さやいんげん | 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 | ごま油 油 ラー油 ナッツ ピーナッツ | |
| 22 | 金 | 終業式 | | | | | | | | | |

は、食育の日の献立です。今月は米、牛乳、すだち酢、大根、にんじん、ねぎが徳島県産の食材を使用しています。徳島の食材を美味しく味わっていただきましょう。

12月7日(木) ほたて貝のクリーム煮

おいしいほたてを、北海道森町からいただきました。ほたての産地で有名な森町は、全国の学校給食に、輸出できなくなったほたてを提供する取り組みを行っています。
冷たい北の海で漁師さんが大切に育てたほたては、うまみたっぷりて体をつくる栄養もいっぱいです。
あたたかいほたての貝柱のクリーム煮をおいしく食べてください。

