



徳島市小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)		
			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	金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ とり肉とキャベツのカレーソテー	牛乳 ハンバーグ 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 さやいんげん にんにく	精白米 強化米 さとう カレールウ 油
4	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 はくさいの付け合わせ 大豆入りきんぴらごぼう 豆乳パンナコッタ	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 大豆 ちくわ	はくさい ごぼう こんにやく にんじん たけのこ グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油 豆乳パンナコッタ
5	火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ すまし汁	牛乳 ちくわ 青のり 卵 どうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 油
6	水 (麦ごはん)	牛乳 ハヤシライス フルーツパバロア	牛乳 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 押麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース パバロアの素
7	木	ごはん 牛乳 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	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース キャベツ えだまめ どうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん ラー油 オニオンドレッシング
8	金	ごはん 牛乳 ふりかけ(ひじき) ホキフライ ウスターソース ピーナッツあえ	牛乳 ホキフライ いか	キャベツ もやし にんじん	精白米 強化米 油 ピーナッツ さとう
11	月	ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
12	火	麦ごはん 牛乳 味付けのり 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 味付けのり 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 さとう
13	水	ごはん 牛乳 はたて貝のクリーム煮 れんこんサラダ 青じそドレッシング	牛乳 はたて貝柱	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん きゅうり どうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも ポタージュの素 油 ベシャメルソース 生クリーム
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい	精白米 強化米 さとう 油 プリン
15	金	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 海藻サラダ ごまドレッシング	牛乳 肉団子 わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ どうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごまドレッシング
18	月	ごはん 牛乳 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ みそ汁 黒砂糖豆 鮭の野菜カツ	牛乳 鮭の野菜カツ どうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも 黒砂糖
19	火	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(しそかつお) ゆずみそおでん みかん	牛乳 とり肉 がんもどき うずら卵 こんぶ ゆずみそ 赤みそ	大根 にんじん こんにやく ゆず酢 みかん	精白米 強化米 押麦 さといも さとう
20	水	ごはん 牛乳 とり肉のワイン風味 五目スープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう
21	木	ごはん 牛乳 どうふの中華風煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ 小魚ナッツ	牛乳 どうふ えび 豚肉 小魚	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース にんにく ブロッコリー どうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油 マヨネーズ ナッツ
22	金	コッペパン 牛乳 洋風煮 パンパンキンオムレツ ケチャップ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 ウインナー パンパンキンオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも さとう クリスマスデザート

は、「食育の日」の献立です。徳島県産のゆずを使用した「ゆずみそおでん」や徳島県特産品の「みかん」を実施します。ゆずみそおでんが、寒い冬でも体を温めてくれます。