

徳島市中学校給食予定献立表

令和6年1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		5群	6群
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火ご は ん	牛乳	ぶりのてり焼き 塩昆布あえ 白玉雑煮 青りんごゼリー	ぶりのてり焼き とり肉 かまぼこ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	はくさい 大根	精白米 強化米 白玉もち 青りんごゼリー	
10	水(ご は ん)	牛乳	カレーライス ヨーグルトあえ	牛肉 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース ガーリックパウダー みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも ナタデココ	カレールー 油
11	木麦ご は ん	牛乳	八宝菜 春巻き	豚肉 えび いか うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい ヤングコーン ガーリックパウダー	精白米 強化米 押麦 でんぷん	油 ごま油 ラー油
12	ご は ん 金ふりかけ (お魚)	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆乳プリンタルト	牛肉 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ きゅうり	精白米 強化米 さとう 豆乳プリンタルト	油
15	月ご は ん	牛乳	大豆ごぼうミンチカツ ポイルキャベツ ウスターソース れんこんの炒め煮	大豆ごぼうミンチカツ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 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
16	火ご は ん	牛乳	マーボー厚揚げ えだまめサラダ オニオンドレッシング パワフルチーズ	厚揚げ 牛肉 豚肉 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	しょうが ガーリックパウダー たけのこ たまねぎ グリーンピース 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 ラー油 オニオンドレッシング
17	水ご は ん	牛乳	野菜のクリーム煮 ハウレン草オムレツ アセロラゼリー	えび ベーコン ハウレン草オムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい えだまめ	精白米 強化米 じゃがいも アセロラゼリー	油 ポタージュの素 生クリーム ベシャメルソース
18	木麦ご は ん	牛乳	さわらのごまみそかけ けんちん汁	さわら 赤みそ とうふ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 押麦 でんぷん さとう さといも	油 白ごま ごま油
19	金(ご は ん)	牛乳 ココア ミルク	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 ココアミルク	油 ごま油 ナッツ ピーナッツ
22	月ご は ん ひじきのり	牛乳	さばのゆずみそ煮 ゆかりづけ 切り干し大根の炒め煮	さばのゆずみそ煮 とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじきのり	ゆかり にんじん	キャベツ 切り干し大根 干しいたけ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油
23	火ご は ん	牛乳	筑前煮 大豆とちりめんのあげに ブルーベリーゼリー	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	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 しょうが	精白米 強化米 さとう でんぷん ブルーベリーゼリー	油 白ごま
24	水ご は ん	牛乳	洋風煮 大根サラダ ごまドレッシング ミニチーズ	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	ごまドレッシング
25	木麦ご は ん 金ふりかけ (しそかつお)	牛乳	豆腐のかわりあげ ケチャップ すまし汁 ハニーピーナッツ	とうふ ツナフレーク 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 押麦 でんぷん ふ	油 ハニーピーナッツ
26	金食 パ ン レーズンクリーム	牛乳	焼きそば ポテトオムレツ	豚肉 いか さつまあげ 花かつお ポテトオムレツ	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ キャベツ	食パン 中華そば	レーズンクリーム 油
29	月ご は ん	牛乳	さんまのみぞれ煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ ひじきのいため煮 ヨーグルト	さんまのみぞれ煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	はくさい こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
30	火ご は ん	牛乳	とり肉のすだち風味 ミニトマト かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	ミニトマト かぼちゃ にんじん ねぎ	すだち酢 ごぼう	精白米 強化米 でんぷん さとう	油
31	水ご は ん	牛乳	肉じゃが おひたし プリン	豚肉 ちくわ がんとどき 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 プリン	油

は、食育の日の献立です。牛丼に使用されているねぎは徳島市でとれた渭東ねぎを使用しています。渭東ねぎは濃い味と香りが特徴的です。また、阿波っ子ナムルには、徳島県産のわかめ、すだち酢、もやしを使用しています。美味しくいただきます。

の1月24日から30日は全国学校給食週間の献立となっています。