



徳島市中学校給食予定献立表

令和6年3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	赤ごま飯塩	えびフライ 牛乳 ポイルキャベツ タルタルソース さつま汁 ひなあられ	小豆 えびフライ 豚肉 とろふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ごぼう	精白米 もち米 さつまいも ひなあられ	ごま塩 油 タルタルソース
4	月	ごはん	いわしの生姜煮 ゆかりづけ 牛乳 切り干し大根の炒め煮 グレーゼリー	いわしの生姜煮 とり肉 さつまあげ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	はくさい 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう グレーゼリー	油
5	火	ごはん	八宝菜 牛乳 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか うずら卵 ぎょうざ	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 でんぷん	油 ごま油 ラー油
6	水	(ごはん)	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ 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	油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース
7	木	麦ごはん	マーボー豆腐 牛乳 海藻サラダ ごまドレッシング キャンディチーズ	豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース しょうが ガーリックパウダー きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング
11	月	ごはん	白身魚カツ 牛乳 ポイルキャベツ ウスターソース れんこんの炒め煮	白身魚カツ 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 こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
12	火	ごはん	チリソース煮 牛乳 大根サラダ オニオンドレッシング ヨーグルトレーズン	とり肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが ガーリックパウダー 大根 きゅうり とうもろこし ヨーグルトレーズン	精白米 強化米 でんぷん	油 オニオンドレッシング
13	水	ごはん	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 牛乳 おひたし パワフルチーズ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 花かつお チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース しょうが はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
14	木	麦ごはん ふりかけ (大豆)	小いわしのフライ 牛乳 ばんさんすう	小いわしのフライ ロースハム きんし卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 はるさめ さとう	油 ごま油
15	金	ごはん	トマトオムレツ 牛乳 ブロッコリー マヨネーズ コーンポタージュスープ ハニーピーナッツ	トマトオムレツ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	精白米 強化米 じゃがいも	マヨネーズ 油 生クリーム ポタージュの素 ハニーピーナッツ
18	月	ふりかけ (お魚)	野菜いため 牛乳 ポークしゅうまい ミニチーズ	豚肉 いか ポークしゅうまい	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油
19	火	ごはん	さわらのごまみそかけ 牛乳 菜の花のすまし汁 ヨーグルト	さわら 赤みそ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 菜の花 干しいたけ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油 白ごま
21	木	麦ごはん ふりかけ (しそかつお)	煮込みハンバーグ 牛乳 ポイルキャベツ 大豆入りきんぴらごぼう	ハンバーグ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油

は、食育の日の献立です。菜の花のすまし汁には徳島産の菜の花を使用しています。菜の花は今が旬でビタミンCや鉄が豊富に含まれています。ほろ苦さやシャキッとした食感を美味しくいただきます。