



# 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 牛乳 えびフライ 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 とうふ 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 牛乳 いわしの生姜煮 ゆかりづけ 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 牛乳 八宝菜 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) 牛乳 ハヤシライス 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 牛乳 マーボー豆腐 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 グリーンピース 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 牛乳 白身魚カツ 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 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
12	火	ごはん 牛乳 チリソース煮 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 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 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) 牛乳 小いわしのフライ 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 牛乳 トマトオムレツ 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	ごはん ふりかけ (お魚) 牛乳 野菜いため 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 牛乳 さわらのごまみそかけ 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) 牛乳 煮込みハンバーグ 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 こんにゃく	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。