



# 徳島市中学校給食予定献立表

令和6年6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
3	月	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 はくさいの付け合わせ 筑前煮 パワフルチーズ	いわしの甘露煮 とり肉 ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油
4	火	ごはん 牛乳 ふりかけ (大豆) ささみフライ ポイルキャベツ マヨネーズ 五目スープ	ささみフライ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 はるさめ	油 マヨネーズ
5	水	(ごはん) 牛乳 キムチ丼 ポークしゅうまい ミックスナッツ	豚肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま ナッツ ピーナッツ
6	木	玄米ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とちりめん揚げに	豚肉 さつまあげ がんもどき 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	精白米 強化米 玄米 じゃがいも さとう でんぷん	油 白ごま
7	金	ごはん 牛乳 親子煮 ごまあえ	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
10	月	ごはん 牛乳 かますフライ 塩昆布あえ そば米汁	かますフライ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	きゅうり 干しいたけ	精白米 強化米 そば米	油
11	火	ごはん 牛乳 焼肉 厚焼き卵 プリン	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ 厚焼き卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ りんご にんにく	精白米 強化米 さとう プリン	油 黒ごま ごま油
12	水	ごはん 牛乳 マーボーれんこん えだまめサラダ ごまドレッシング	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ グリンピース 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 ごま油 ラー油 ごまドレッシング
13	木	玄米ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト レタスのスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳	ミニトマト にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ	精白米 強化米 玄米 でんぷん	油
14	金	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 おひたし 豆乳プリンタルト	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ グリンピース はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう 豆乳プリンタルト	油
17	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 ひじきのいため煮	白身魚カツ とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油
18	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ パンプキンオムレツ 乳酸菌ゼリー	大豆 大福豆 金時豆 豚肉 ベーコン パンプキンオムレツ	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも さとう 乳酸菌ゼリー	油 バター 生クリーム
19	水	(ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁	ちくわ 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぷん ふしめん	油
20	木	玄米ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 グリーンアスパラとコーンのごまじょうゆ ミニチーズ	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	こんにゃく たけのこ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 玄米 さとう	油 白ごま
21	金	ごはん 牛乳 コロッケ ケチャップソース とり肉とキャベツのカレーソース	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米 コロッケ カレールウ	油
24	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかりづけ 厚揚げのそぼろ煮	さばのみそ煮 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ゆかり	はくさい しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油
25	火	ごはん 牛乳 ふりかけ (お魚) 切り干し大根のたまごとじ 大豆ごぼうミンチカツ	とり肉 さつまあげ がんもどき 卵 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油
26	水	(ごはん) 牛乳 カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも ゼリー(ピーチ)	油 カレールウ
27	木	玄米ごはん 牛乳 ひじきのり メルルーサのレモン風味 豚汁	メルルーサ 豚肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじきのり	にんじん ねぎ	レモン汁 ごぼう こんにゃく だいこん	精白米 強化米 玄米 でんぷん さとう	油
28	金	食パン 牛乳 チョコレートパテ スパゲティ 野菜サラダ オニオンドレッシング	豚肉	牛乳	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 にんにく キャベツ とうもろこし	食パン スパゲティ	チョコレートパテ 油 オニオンドレッシング

は、食育の日の献立です。阿波のかきあげ丼には徳島県産のわかめ、さつまいも、ちりめんなどが使用されています。給食室でひとつひとつ丁寧に揚げて作られています。感謝の気持ちを込めて残さずしっかり食べましょう。