



# 徳島市小学校給食予定献立表

令和6年 7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<br>なるもの                | 緑 体の調子を<br>整えるもの   | 黄 働く力や熱に<br>なるもの                     |
| 1  | 月       | ごはん<br>牛乳<br>ホキフライ ポイルキャベツ<br>ウスターソース<br>大豆入りきんぴらごぼう      | 牛乳 ホキフライ<br>豚肉 大豆 ちくわ           | キャベツ ごぼう こんにゃく<br>にんじん グリンピース                            | 精白米 強化米<br>油 さとう 白ごま<br>ごま油          |
| 2  | 火 (ごはん) | 牛乳<br>ドライカレー<br>中華スープ<br>プリン                              | 牛乳 豚肉 ベーコン<br>とうふ               | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ピーマン ねぎ                           | 精白米 強化米<br>油 カレールウ はるさめ<br>でんぷん プリン  |
| 3  | 水       | ごはん<br>牛乳<br>じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>きゅうりのおおづけ                  | 牛肉 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ                | しょうが にんじん たまねぎ<br>えだまめ きゅうり                              | 精白米 強化米<br>じゃがいも さとう 油<br>ごま油        |
| 4  | 木       | 玄米ごはん<br>牛乳<br>チリソース煮<br>れんこんサラダ<br>ごまドレッシング              | 牛乳 とり肉 いか えび                    | ヤングコーン たまねぎ にんじん<br>グリンピース にんにく しょうが<br>れんこん きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 玄米<br>油 さとう でんぷん<br>ごまドレッシング |
| 5  | 金       | ごはん<br>牛乳<br>とり肉のすだち風味<br>ミニトマト<br>たなばた汁                  | 牛乳 とり肉 えび                       | すだち酢 ミニトマト<br>たまねぎ にんじん<br>干しいたけ オクラ                     | 精白米 強化米<br>でんぷん 油 さとう<br>そうめん        |
| 8  | 月       | ごはん<br>牛乳<br>ふりかけ(大豆)<br>オイスターソース炒め<br>ほうれん草オムレツ<br>ケチャップ | 牛乳 豚肉<br>ほうれん草オムレツ              | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ ヤングコーン<br>キャベツ さやいんげん             | 精白米 強化米<br>油 さとう                     |
| 9  | 火 (ごはん) | 牛乳<br>親子丼<br>阿波っ子ナムル<br>ミックスナッツ                           | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>卵 わかめ            | にんじん たまねぎ<br>干しいたけ ねぎ 小松菜<br>もやし すだち酢                    | 精白米 強化米<br>さとう ごま油<br>ナッツ ピーナッツ      |
| 10 | 水       | ごはん<br>牛乳<br>肉団子の酢豚風<br>えだまめサラダ<br>和風ドレッシング               | 牛乳 ミートボール                       | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ピーマン 干しいたけ<br>きゅうり えだまめ とうもろこし         | 精白米 強化米<br>油 さとう でんぷん<br>和風ドレッシング    |
| 11 | 木       | ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>おひたし<br>パワフルチーズ                      | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>チーズ                | にんじん たまねぎ<br>こんにゃく グリンピース<br>キャベツ                        | 精白米 強化米<br>じゃがいも 油 さとう               |
| 12 | 金       | ごはん<br>牛乳<br>メルルーサのごまみそかけ<br>すまし汁                         | 牛乳 メルルーサ<br>赤みそ とうふ、かまぼこ        | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ                                    | 精白米 強化米<br>でんぷん 油 さとう<br>白ごま         |
| 16 | 火       | ごはん<br>牛乳<br>鮭の野菜カツ<br>ゆかりづけ<br>かぼちゃのみそ汁                  | 牛乳 鮭の野菜カツ<br>とうふ、油揚げ<br>赤みそ 白みそ | キャベツ ゆかり かぼちゃ<br>たまねぎ にんじん ねぎ                            | 精白米 強化米 油                            |
| 17 | 水       | ごはん<br>牛乳<br>うま煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>小魚アーモンド               | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>さつまボール わかめ<br>小魚   | にんじん こんにゃく<br>えだまめ きゅうり                                  | 精白米 強化米<br>じゃがいも さとう<br>ナッツ ピーナッツ    |
| 18 | 木       | 玄米ごはん<br>牛乳<br>八宝菜<br>揚げぎょうざ                              | 牛乳 豚肉 えび いか<br>ぎょうざ             | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい ヤングコーン<br>さやいんげん にんにく             | 精白米 強化米 玄米<br>油 ごま油 でんぷん             |
| 19 | 金 (ごはん) | 牛乳<br>夏野菜入りカレー<br>フルーツカクテル                                | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳                      | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>ピーマン なす にんにく<br>みかん パイン 黄桃             | 精白米 強化米<br>じゃがいも カレールウ<br>油 ゼリー      |

☐は食育の日の献立です。今月は、カレーのスパイスが食欲をそそる夏野菜入りカレーです。今が旬のかぼちゃ、ピーマン、なすを使用しています。栄養たっぷりな夏野菜をいただきます。