

徳島市中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) | | | | | | | |
|------|-------------------------|---|-------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------|--|
| | | 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 月 | ごはん ふりかけ (こんぶと抹茶) | ホキフライ <small>はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ</small> 五目炒め | ホキフライ 豚肉 大豆 ちくわ | 牛乳 | にんじん | はくさい れんこん こんにやく えだまめ | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま ごま油 | |
| 2 火 | ごはん | 煮込みハンバーグ ブロッコリー マヨネーズ コンソメスープ | ハンバーグ ベーコン とうふ 卵 | 牛乳 わかめ | ブロッコリー にんじん | たまねぎ とうもろこし | 精白米 強化米 さとう | マヨネーズ | |
| 3 水 | (ごはん) | 中華丼 揚げぎょうざ | 豚肉 えび いか ぎょうざ | 牛乳 | にんじん | しょうが たまねぎ はくさい えだまめ ヤングコーン にんにく | 精白米 強化米 でんぷん | 油 ごま油 ラー油 | |
| 4 木 | 玄米ごはん | うま煮 <small>きゅうりとわかめの酢の物</small> ヨーグルト | 豚肉 厚揚げ ちくわ | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん | こんにやく グリーンピース きゅうり | 精白米 強化米 玄米 じゃがいも さとう | | |
| 5 金 | ごはん | とり肉のからあげ 菜っ葉あえ たなばた汁 | とり肉 えび | 牛乳 | 三種菜めしの素 にんじん オクラ | しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ | 精白米 強化米 でんぷん そうめん | 油 | |
| 8 月 | ごはん | さばの生姜煮 ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう | さばの生姜煮 豚肉 大豆 ちくわ | 牛乳 | ゆかり にんじん さやいんげん | きゅうり ごぼう こんにやく | 精白米 強化米 さとう | 油 白ごま ごま油 | |
| 9 火 | (ごはん) | 親子丼 すだち酢あえ ミックスナッツ | とり肉 かまぼこ 卵 | 牛乳 | にんじん ねぎ 小松菜 | たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだち酢 | 精白米 強化米 さとう | ナッツ ピーナッツ | |
| 10 水 | ごはん | コロッケ <small>ポイルキャベツ ウスターソース</small> みそ汁 パインアップル | とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん ねぎ | コロッケ キャベツ たまねぎ パインアップル | 精白米 強化米 | 油 | |
| 11 木 | ごはん | <small>じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮</small> ごまあえ 青りんごゼリー | 豚肉 厚揚げ ちくわ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ グリーンピース しょうが はくさい | 精白米 強化米 じゃがいも さとう 青りんごゼリー | 油 白ごま | |
| 12 金 | ごはん | 肉団子の酢豚風 えだまめサラダ フレンチドレッシング | ミートボール | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ 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 フレンチドレッシング | |
| 16 火 | ごはん | いわしフライ <small>ポイルキャベツ ウスターソース</small> ひじきのいため煮 | いわしフライ とり肉 厚揚げ 大豆 | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | キャベツ こんにやく | 精白米 強化米 さとう | 油 | |
| 17 水 | ごはん | すきやき 厚焼き卵 ミニチーズ | 豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵 | 牛乳 チーズ | にんじん | こんにやく たまねぎ はくさい 長ねぎ | 精白米 強化米 もちふ さとう | 油 | |
| 18 木 | (玄米ごはん) | 夏野菜入りカレー フルーツゼリーミックス | 豚肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん かぼちゃ ピーマン | たまねぎ なす にんにく みかん 黄桃 パイン | 精白米 強化米 玄米 じゃがいも ゼリー(苺) | カレールー 油 | |
| 19 金 | 終業式 | | | | | | | | |

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。栄養たっぷりの夏野菜を美味しくいただきます。