



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