



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>牛乳</small> はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 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 こんにゃく 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 <small>牛乳</small> 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 <small>牛乳</small> 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>牛乳</small> きゅうりとわかめの酢の物 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	こんにゃく 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 <small>牛乳</small> 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 <small>牛乳</small> 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 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
9	火	(ごはん)	親子丼 <small>牛乳</small> 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>牛乳</small> ポイルキャベツ ウスターソース 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	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 <small>牛乳</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 <small>牛乳</small> 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>牛乳</small> ポイルキャベツ ウスターソース 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 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
17	水	ごはん	すきやき <small>牛乳</small> 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	こんにゃく 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 <small>牛乳</small> 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)	カレールーウ 油

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。