



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	油 白ごま 青りんごゼリー
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	すき焼き 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	ごはん ふりかけ (お魚)	野菜いため 肉入り春巻き	豚肉 いか 肉入り春巻き	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油

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。