



徳島市小学校給食予定献立表

令和6年 10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 火 (ご は ん) | 牛乳 親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 ハニーピーナッツ | 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 きゅうり キャベツ | 精白米 強化米 さとう ハニーピーナッツ |
| 2 水 ご は ん | 牛乳 野菜いため ホキフライ ウスターソース | 牛乳 豚肉 いか ホキフライ | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン | 精白米 強化米 油 ごま油 |
| 3 木 ご は ん | 牛乳 うま煮 えだまめサラダ ごまドレッシング | 牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール | にんじん こんにやく グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米 さとう ごまドレッシング じゃがいも |
| 4 金 | 遠 足 ・ 修 学 旅 行 | | | |
| 7 月 ご は ん | 牛乳 いわしの生姜煮 ゆかりづけ 茎わかめ入りきんぴら | 牛乳 いわしの生姜煮 豚肉 大豆 茎わかめ | キャベツ ゆかり ごぼう にんじん こんにやく えだまめ | 精白米 強化米 油 ごま油 さとう じゃがいも 白ごま |
| 8 火 ご は ん | 牛乳 とり肉とキャベツのカレーソテー 野菜コロッケ | 牛乳 とり肉 | キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく | 精白米 強化米 油 カレールウ 野菜コロッケ |
| 9 水 ご は ん | 牛乳 豚肉とこんにやくのみそ煮 ごまあえ パワフルチーズ | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ チーズ | しょうが こんにやく にんじん たけのこ グリンピース キャベツ | 精白米 強化米 油 さとう 白ごま |
| 10 木 ご は ん | 牛乳 とり肉のからあげ ボイルキャベツ ウスターソース 中華スープ スイートポテト | 牛乳 とり肉 ベーコン とうふ | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜 | 精白米 強化米 油 でんぷん はるさめ スイートポテト |
| 11 金 (ご は ん) | 牛乳 ハヤシライス フルーツゼリーミックス | 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレ みかん 黄桃 パイン | 精白米 強化米 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース ゼリー |
| 15 火 ご は ん | 牛乳 大豆ごぼうミンチカツ ボイルキャベツ ウスターソース れんこんの炒め煮 | 牛乳 大豆ごぼうミンチカツ 豚肉 さつまあげ | キャベツ れんこん にんじん こんにやく グリンピース | 精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま |
| 16 水 (ご は ん) | 牛乳 ビピンバ ワントンスープ | 牛乳 豚肉 ちりめん とり肉 きんし卵 赤みそ | にんじん もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし ねぎ | 精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油 ワンタン |
| 17 木 ご は ん | 牛乳 とうふの中華風煮 揚げきょうざ | 牛乳 とうふ えび 豚肉 きょうざ | たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ にんにく | 精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油 |
| 18 金 ご は ん | 牛乳 さんまのかんろ煮 菜っ葉あえ 徳島たっぷりみそ汁 | 牛乳 さんまのかんろ煮 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ | 大根 三種菜めしの素 にんじん 小松菜 生しいたけ | 精白米 強化米 さつまいも |
| 21 月 ご は ん | 牛乳 ざはのみそ煮 わかめあえ 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 ざはのみそ煮 わかめごはんの素 とり肉 さつまあげ | キャベツ 切り干し大根 干しいたけ にんじん グリーンピース | 精白米 強化米 さとう 油 |
| 22 火 (ご は ん) | 牛乳 中華丼 ポークしゅうまい | 牛乳 豚肉 えび いか ポークしゅうまい | しょうが にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん にんにく | 精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん さとう |
| 23 水 ご は ん | 牛乳 洋風煮 ホウレン草オムレツ | 牛乳 とり肉 ウインナー ホウレン草オムレツ | にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース | 精白米 強化米 じゃがいも さとう |
| 24 木 麦 ご は ん | 牛乳 とり肉とさつまいものケチャップあえ 塩昆布あえ | 牛乳 とり肉 塩昆布 | 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 押麦 でんぷん さつまいも 油 さとう |
| 25 金 食 パ ン | 牛乳 スパゲティカレードソースあえ フレンチサラダ フレンチドレッシング | 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし ガーリックパウダー | 食パン スパゲティ 油 カレールウ フレンチドレッシング |
| 28 月 ご は ん | 牛乳 キャベツのミンチカツ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ さつま汁 | 牛乳 キャベツのミンチカツ 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ | はくさい にんじん ごぼう ねぎ | 精白米 強化米 油 さつまいも |
| 29 火 ご は ん | 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし | 牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお | しょうが にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ | 精白米 強化米 油 さとう じゃがいも |
| 30 水 ご は ん | 牛乳 さわらのてりやき風 すまし汁 | 牛乳 さわら 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 でんぷん 油 さとう |
| 31 木 麦 ご は ん | 牛乳 すきやき きゅうりのおかづづけ | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 | こんにやく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ きゅうり | 精白米 強化米 押麦 もち麩 油 さとう ごま油 |

食育の日の献立です。秋の味覚の「さんま」や徳島県産の「さつまいも」「生しいたけ」を使用します。

徳島県はしいたけの栽培が盛んで、菌床しいたけの生産量が日本一です。

※10月10日(木)のスイートポテトについては、9月19日の献立1品が中止になった代替として追加しております。