



徳島市小学校給食予定献立表

令和6年 10月分

徳島市方上小学校

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 ご は ん	牛乳 煮込みハンバーグ イタリアンスープ スイートポテト	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうふ 卵 粉チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	精白米 強化米 さとう パン粉 スイートポテト
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 カレールー 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 ポイルキャベツ ウスターソース 中華スープ	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
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 トマトビュレ 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	13日(日)運動会の振替休業日			
16	水 (ご は ん)	牛乳 ピピンバ 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 きゅうりのおおろづけ	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4日(金)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。