



# 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 こんにゃく 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 <b>スイートポテト</b>	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 こんにゃく 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 豚肉とこんにゃくのみそ煮 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 こんにゃく にんじん たけのこ グリーンピース 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	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 グリーンピース 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 こんにゃく グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま
16	水	(ご は ん) 牛乳 ビビンバ ワンタンスープ	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 揚げぎょうぎ	牛乳 とうふ、えび 豚肉 ぎょうぎ	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 徳島たっぶりみそ汁	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 ぎばのみそ煮 わかめあえ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 ぎばのみそ煮 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 ハウレン草オムレツ	牛乳 とり肉 ウインナー ハウレン草オムレツ	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 じゃがいものそばろ煮 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 きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	こんにゃく 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。