



徳島市中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)					
				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	火	ごはん	牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 ごまあえ プリン	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん	こんにやく たけのこ えだまめ キャベツ	精白米 強化米 さとう プリン	油 白ごま
2	水	ごはん	牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ マヨネーズ ふしめんミネストローネ	とり肉	牛乳	にんじん ホールトマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 野菜コロッケ ふしめん	油 マヨネーズ
3	木	(ごはん)	牛乳 きのこもりもりチキンカレー フレンチサラダ フレンチドレッシング	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 生しいたけ しめじ まいたけ にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 カレールウ フレンチドレッシング
4	金	ごはん	牛乳 豚肉とうずら卵の野菜炒め ホキフライ ウスターソース	豚肉 うずら卵 赤みそ ホキフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
7	月	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 コンソメスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 でんぷん	油
8	火	ごはん	牛乳 切り干し大根のたまごとじ さんまのかんろ煮 わかめ和え	とり肉 さつまあげ がんもどき 卵 さんまのかんろ煮	牛乳 わかめごはんの素	にんじん	切り干し大根 えだまめ 干しいたけ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油
9	水	(ごはん)	牛乳 中華丼 肉入り春巻き	豚肉 えび いか 肉入り春巻き	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい 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
10	木	ごはん	牛乳 じゃがいものうま煮 おひたし パワフルチーズ	豚肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
11	金	ごはん	牛乳 豆腐チゲ風 揚げぎょうざ	とうふ 豚肉 赤みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	大根 はくさい こんにやく キムチ	精白米 強化米	油
15	火	ごはん	牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ ひじきのいため煮 ミックスナッツ	厚焼き卵 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ゆかり にんじん	キャベツ こんにやく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ ピーナッツ
16	水	(ごはん)	牛乳 ハヤシライス フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 三色ゼリー	油 ハヤシルウ デミグラスソース
17	木	ごはん	牛乳 親子煮 和風サラダ ごまドレッシング	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう	油 ごまドレッシング
18	金	ごはん	牛乳 メルルーサのすだち風味 みそ汁	メルルーサ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち酢 たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう じゃがいも	油
21	月	ごはん	牛乳 いわしの生姜煮 塩昆布あえ 大豆入りきんぴらごぼう	いわしの生姜煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ ごぼう こんにやく グリンピース	精白米 強化米 さとう	油 ごま油
22	火	(ごはん)	牛乳 ビビンバ ワンドンスープ	豚肉 赤みそ とり肉 きんし卵 えび	牛乳 ちりめん	にんじん パセリ	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう ワンタン	白ごま ごま油 油
23	水	ごはん	牛乳 野菜いため 大学いも	豚肉 いか	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米 さつまいも さとう	油 ごま油 黒ごま
24	木	麦ごはん	牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 野菜サラダ オニオンドレッシング	とうふ えび	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう でんぷん	油 オニオンドレッシング
25	金	きなこあげパン	牛乳 肉だんごの照り煮 ポテトスープ キャンディチーズ	きなこ 肉だんごの照り煮 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油
28	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 れんこんの炒め煮	さば 赤みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 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
29	火	ごはん	牛乳 コーンポタージュスープ キャベツのミンチカツ ウスターソース	とり肉 キャベツミンチカツ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ポタージュの素
30	水	(ごはん)	牛乳 キムチ丼 ポークしゅうまい	豚肉 ポークしゅうまい	牛乳	にら にんじん	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま
31	木	麦ごはん	牛乳 ちくわのいそべ揚げ かぼちゃのみそ汁	ちくわ 卵 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり粉	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米 押麦 でんぷん 小麦粉	油

は、食育の日の献立です。今日のメルルーサのすだち風味には徳島特産のすだちを使ったすだち酢が使用されています。爽やかな酸味でメルルーサと合いますね。おいしくいただきます。