



# 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<br>なるもの                   | 緑 体の調子を<br>整えるもの                               | 黄 働く力や熱に<br>なるもの                         |
| 1  | 火 | (ご は ん) 牛乳 親子丼<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ハニーピーナッツ         | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>卵 わかめ               | にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>ねぎ きゅうり キャベツ                | 精白米 強化米<br>さとう ハニーピーナッツ                  |
| 2  | 水 | ご は ん 牛乳 野菜いため<br>ホキフライ<br>ウスターソース                 | 牛乳 豚肉 いか<br>ホキフライ                  | しょうが キャベツ たまねぎ<br>にんじん さやいんげん<br>ヤングコーン        | 精白米 強化米 油<br>ごま油                         |
| 3  | 木 | ご は ん 牛乳 うま煮<br>えだまめサラダ<br>ごまドレッシング                | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>さつまボール                | にんじん こんにゃく<br>グリーンピース キャベツ<br>えだまめ とうもろこし      | 精白米 強化米<br>さとう ごまドレッシング<br>じゃがいも         |
| 4  | 金 | ご は ん 牛乳 煮込みハンバーグ<br>イタリانسープ<br><b>スイートポテト</b>    | 牛乳 ハンバーグ<br>ベーコン とうふ、卵<br>粉チーズ     | たまねぎ にんじん パセリ                                  | 精白米 強化米 さとう<br>パン粉<br>スイートポテト            |
| 8  | 火 | ご は ん 牛乳 とり肉とキャベツのカレーソテー<br>野菜コロッケ                 | 牛乳 とり肉                             | キャベツ にんじん たまねぎ<br>ヤングコーン さやいんげん<br>にんにく        | 精白米 強化米 油<br>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<br>ごまあえ<br>パワフルチーズ           | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ チーズ           | しょうが こんにゃく にんじん<br>たけのこ グリンピース<br>キャベツ         | 精白米 強化米 油<br>さとう 白ごま                     |
| 10 | 木 | ご は ん 牛乳 とり肉のからあげ<br>ポイルキャベツ ウスターソース<br>中華スープ      | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>とうふ                 | しょうが キャベツ たまねぎ<br>にんじん 小松菜                     | 精白米 強化米<br>油 てんぷん はるさめ                   |
| 11 | 金 | (ご は ん) 牛乳 ハヤシライス<br>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<br>にんにく トマトピューレ<br>みかん 黄桃 パイン | 精白米 強化米 油<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>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<br>ポイルキャベツ ウスターソース<br>れんこんの炒め煮 | 牛乳 大豆ごぼうミンチカツ<br>豚肉 さつまあげ          | キャベツ れんこん にんじん<br>こんにゃく グリンピース                 | 精白米 強化米 油<br>さとう ごま油 白ごま                 |
| 16 | 水 | (ご は ん) 牛乳 ビビンバ<br>ワントンスープ                         | 牛乳 豚肉 ちりめん とり肉<br>きんし卵 赤みそ         | にんじん もやし きゅうり<br>たまねぎ とうもろこし ねぎ                | 精白米 強化米<br>油 さとう 白ごま<br>ごま油 ワンタン         |
| 17 | 木 | ご は ん 牛乳 とうふの中華風煮<br>揚げぎょうざ                        | 牛乳 とうふ、えび 豚肉<br>ぎょうざ               | たまねぎ にんじん 干しいたけ<br>えだまめ にんにく                   | 精白米 強化米 油<br>さとう てんぷん ごま油                |
| 18 | 金 | ご は ん 牛乳 さんまのかんろ煮<br>菜っ葉あえ<br>徳島たっぷりみそ汁            | 牛乳 さんまのかんろ煮<br>とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ     | 大根 三種菜めしの素<br>にんじん 小松菜<br>生しいたけ                | 精白米 強化米<br>さつまいも                         |
| 21 | 月 | ご は ん 牛乳 さばのみそ煮<br>わかめあえ<br>切り干し大根の炒め煮             | 牛乳 さばのみそ煮<br>わかめごはんの素<br>とり肉 さつまあげ | キャベツ 切り干し大根<br>干しいたけ にんじん<br>グリーンピース           | 精白米 強化米<br>さとう 油                         |
| 22 | 火 | (ご は ん) 牛乳 中華丼<br>ポークしゅうまい                         | 牛乳 豚肉 えび いか<br>ポークしゅうまい            | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい さやいんげん<br>にんにく          | 精白米 強化米<br>油 ごま油 てんぷん さとう                |
| 23 | 水 | ご は ん 牛乳 洋風煮<br>ホウレン草オムレツ                          | 牛乳 とり肉 ウインナー<br>ホウレン草オムレツ          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>グリーンピース                      | 精白米 強化米<br>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<br>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<br>えだまめ きゅうり                    | 精白米 強化米 押麦<br>てんぷん さつまいも 油<br>さとう        |
| 25 | 金 | 食 パ ン 牛乳 スバゲティカレーソースあえ<br>フレンチサラダ<br>フレンチドレッシング    | 牛乳 豚肉                              | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース キャベツ<br>とうもろこし ガリックパウダー   | 食パン スバゲティ<br>油 カレールウ<br>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<br>はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ<br>さつま汁  | 牛乳 キャベツのミンチカツ<br>豚肉 とうふ、赤みそ 白みそ    | はくさい にんじん ごぼう<br>ねぎ                            | 精白米 強化米 油<br>さつまいも                       |
| 29 | 火 | ご は ん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮<br>おひたし                        | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>花かつお                  | しょうが にんじん たまねぎ<br>えだまめ キャベツ                    | 精白米 強化米<br>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<br>すまし汁                         | 牛乳 さわら とうふ<br>かまぼこ                 | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ                          | 精白米 強化米<br>てんぷん 油 さとう                    |
| 31 | 木 | 麦 ご は ん 牛乳 すきやき<br>きゅうりのおおづけ                       | 牛乳 豚肉 焼き豆腐                         | こんにゃく たまねぎ にんじん<br>はくさい 長ねぎ きゅうり               | 精白米 強化米 押麦<br>もち麦 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。