



# 徳島市中学校給食予定献立表

令和6年11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	金	(ごはん) 牛乳 カレーライス ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 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	カレールウ 油
5	火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ポイルキャベツ ウスターソース 切り干し大根の炒め煮	ハンバーグ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん しょうが キャベツ 切り干し大根 干しいたけ グリンピース	精白米 強化米 さとう	白ごま 油	
6	水	ごはん 牛乳 ふりかけ (大豆)	小さいわしのフライ ばんさんすう	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	精白米 強化米 はるさめ さとう	油 ごま油	
7	木	麦ごはん 牛乳 うま煮 おひたし プリン	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん こんにやく グリンピース はくさい	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう プリン		
8	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えだまめサラダ 青じそドレッシング	豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油	
11	月	ごはん 牛乳 野菜コロケ ポイルキャベツ ウスターソース そば米汁	とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ キャベツ 大根 干しいたけ	精白米 強化米 野菜コロケ そば米	油	
12	火	ごはん 牛乳 たまごとじ煮 肉だんごの照り煮	とり肉 ちくわ 卵 肉だんごの照り煮	牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 さとう		
13	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とちりめんあげに	豚肉 さつまあげ がんとどき 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく しょうが	精白米 強化米 じゃがいも さとう でんぶん	油 白ごま	
14	木	麦ごはん 牛乳 きのこたっぷりポタージュスープ 野菜サラダ ごまドレッシング	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 生しいたけ しめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦	油 ポタージュの素 ごまドレッシング	
15	金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ みそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん たまねぎ 大根	精白米 強化米 でんぶん さとう さつまいも	油 ごま油 白ごま	
18	月	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ゆかりづけ ひじきのいため煮	さばのみぞれ煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ゆかり にんじん はくさい こんにやく グリンピース	精白米 強化米 さとう	油	
19	火	(ごはん) 牛乳 親子丼 すだち酢あえ ミックスナッツ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう	ナッツ ピーナッツ	
20	水	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうぎ	豚肉 えび いか ぎょうぎ	牛乳	にんじん 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 でんぶん	油 ごま油 ラー油	
21	木	麦ごはん 牛乳 おでん 厚焼き卵 パワフルチーズ	とり肉 さつまボール がんとどき 厚焼き卵	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん 大根 こんにやく	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう		
22	金	食パン マーガリン 牛乳 スパゲティカレソースあえ いんげんサラダ オニオンドレッシング	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん ガーリックパウダー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	食パン スパゲティ	マーガリン 油 カレールウ オニオンドレッシング	
25	月	ごはん 牛乳 野菜いため 大豆ごぼうミンチカツ	豚肉 いか 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ 小松菜	精白米 強化米	油 ごま油	
26	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	
27	水	ごはん 牛乳 メルルーサのレモン風味 けんちん汁	メルルーサ とうふ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ レモン汁 大根 こんにやく	精白米 強化米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま油	
28	木	麦ごはん 牛乳 ふりかけ (しそかつお)	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ たまねぎ 大根 とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう	油 バター マヨネーズ	
29	金	(ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁	ちくわ 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 さつまいも でんぶん 小麦粉 ふしめん	油	

は、食育の日の献立です。食育の日には徳島県でとれた食品が多く使用されています。米、牛乳、ねぎ、卵、すだち酢などが使用されています。徳島の恵みに感謝して美味しくいただきます。