



徳島市小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) | | |
|----|---|--|--|--|---------------------------------------|
| | | | 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 | 金 | ごはん 牛乳 厚焼き卵 オイスターソースいため ミックスナッツ | 牛乳 豚肉 厚焼き卵 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 | 精白米 強化米 油 さとう ナッツ ピーナッツ |
| 5 | 火 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきのいため煮 | 牛乳 さば 赤みそ とり肉 ひじき 厚揚げ 大豆 | しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ | 精白米 強化米 さとう 油 |
| 6 | 水 | ごはん 牛乳 豆腐チゲ風 春巻き | 牛乳 とうふ、豚肉 赤みそ 春巻き | 大根 にんじん はくさい こんにゃく なら キムチ | 精白米 強化米 油 |
| 7 | 木 | (麦ごはん) 牛乳 きのこもりもりチキンカレー ヨーグルトあえ | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ヨーグルト | たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ しいたけ にんにく みかん パイン 黄桃 | 精白米 強化米 押麦 じゃがいも カレールウ 油 |
| 8 | 金 | ごはん 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース 厚揚げと根菜のみそ汁 | 牛乳 厚揚げ 赤みそ 白みそ | キャベツ 大根 ごぼう にんじん しょうが ねぎ | 精白米 強化米 野菜コロッケ 油 |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳 小いわしのフライ ゆかりづけ れんこんのいため煮 | 牛乳 小いわしフライ 豚肉 さつまあげ | はくさい ゆかり れんこん にんじん こんにゃく グリンピース | 精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油 |
| 12 | 火 | (ごはん) 牛乳 親子丼 阿波っ子ナムル パワフルチーズ | 牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ チーズ | にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし すだち酢 | 精白米 強化米 さとう ごま油 |
| 13 | 水 | 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 徳島たっぶりみそ汁 | 牛乳 とり肉 とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ | しょうが キャベツ にんじん 大根 生しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 でんぷん 油 |
| 14 | 木 | 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ | 牛乳 豚肉 ちくわ | にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ | 精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 さとう 白ごま |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 白菜と肉だんごのスープ ふりかけ(大豆) なると金時のすだち煮 | 牛乳 牛肉 豚肉 卵 | しょうが ねぎ はくさい にんじん たけのこ すだち酢 | 精白米 強化米 でんぷん はるさめ さつまいも バター さとう |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 わかめあえ 切り干し大根のいため煮 | 牛乳 いわしのしょうが煮 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 グリンピース | 精白米 強化米 さとう 油 |
| 19 | 火 | 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 そば米汁 | 牛乳 キャベツミンチカツ とり肉 とうふ、ちくわ 油揚げ | はくさい にんじん 大根 干しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 油 そば米 |
| 20 | 水 | (ごはん) 牛乳 ドライカレー ポテトスープ | 牛乳 豚肉 とり肉 卵 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ | 精白米 強化米 油 カレールウ じゃがいも |
| 21 | 木 | 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 青じそドレッシング | 牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ わかめ | にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 押麦 油 さとう ごま油 でんぷん ラー油 |
| 22 | 金 | きなこあげパン 牛乳 肉だんごの照り煮 野菜スープ | 牛乳 きなこ 肉団子の照り煮 とり肉 かまぼこ | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ | パン 油 さとう |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース 豚汁 | 牛乳 あじのフライ 豚肉 とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ | キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ | 精白米 強化米 油 |
| 26 | 火 | ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし 黒砂糖豆 | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお 大豆 | しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ はくさい ほうれん草 | 精白米 強化米 さとう 油 黒砂糖 |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 洋風煮 まめっこサラダ マヨネーズ | 牛乳 とり肉 ウインナー 黄大豆 青大豆 てぼう豆 金時豆 ツナフレーク | にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり | 精白米 強化米 じゃがいも さとう マヨネーズ |
| 28 | 木 | 麦ごはん 牛乳 八宝菜 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 ヤングコーン えだまめ にんにく | 精白米 強化米 押麦 油 ごま油 でんぷん さとう |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 豆腐のかわりあげ ケチャップ ふしめん汁 | 牛乳 とうふ、ツナフレーク ひじき 卵 脱脂粉乳 かまぼこ わかめ | ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ | 精白米 強化米 でんぷん 油 ふしめん |

食育の日の献立です。「そば米汁」は、徳島県を代表する郷土料理のひとつです。そば米・とり肉・大根・ねぎ・干しいたけは徳島県産のものを使用しています。