



# 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 オイスターソースいため 厚焼き卵 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 にら 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 まいたけ 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 小さいわしのフライ ゆかりづけ れんこんのいため煮	牛乳 小さいわしフライ 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 徳島たっぷりみそ汁	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 ふりかけ(大豆)	牛乳 白菜と肉だんごのスープ 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 まめっこのサラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 ウイナー 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。