



徳島市小学校給食予定献立表

令和6年 12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
2	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 いわしのおかか煮 とり肉 ひじき 厚揚げ 大豆	はくさい ゆかり こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 さとう
3	火	ごはん 牛乳 さざみフライ ポイルキャベツ マヨネーズ えびとほうれん草のスープ	牛乳 さざみフライ えび とうふ	キャベツ ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	精白米 強化米 油 マヨネーズ ごま油 でんぷん
4	水	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 じゃがいも 油 さとう 白ごま
5	木 (麦ごはん)	牛乳 キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい なら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 押麦 油 さとう ごま油 白ごま
6	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし 卵 きゅうりとわかめの酢の物 98	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう
9	月	ごはん 牛乳 野菜いため ほうれん草オムレツ ケチャップ	牛乳 豚肉 いか ほうれん草オムレツ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油
10	火	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 わかめあえ さつま汁	牛乳 さばのみぞれ煮 わかめごはんの素 豚肉 赤みそ 白みそ	はくさい にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 さつまいも
11	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ ぎょうざ	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ しょうが にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん ラー油
12	木 (麦ごはん)	牛乳 ハヤシライス フルーツパバロア	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマトビュール みかん バイン 黄桃	精白米 強化米 押麦 油 じゃがいも デミグラスソース ハヤシルウ パバロアの素
13	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 卵 ふしめん汁	牛乳 ちくわ 卵 青のり	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 油 ふしめん
16	月	ごはん 牛乳 ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース 中華スープ	牛乳 ホキフライ ベーコン とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油 はるさめ でんぷん
17	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ ごまドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトビュール 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 じゃがいも バター さとう ごまドレッシング
18	水	ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵	牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 油 もち麦 さとう
19	木 (麦ごはん)	牛乳 フィッシュカツ丼 卵 阿波っ子ナムル パワフルチーズ	牛乳 フィッシュカツ 卵 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 押麦 さとう ごま油
20	金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ かぼちゃのみそ汁 クリスマスゼリー	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油 でんぷん さとう ごま油 白ごま クリスマスゼリー
23	月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ コーンポタージュスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	精白米 強化米 さとう じゃがいも 油 ポタージュの素

食育の日の献立です。今月は、徳島県の特産品である、フィッシュカツを使った、「フィッシュカツ丼」と阿波っ子ナムルです。フィッシュカツのほか、徳島県産のねぎ、干しいたけ、わかめ、もやし、すだち酢を使用する予定です。