



徳島市中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)					
			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
2	月	ごはん <small>牛乳</small> さばのみそ煮 五目豆	さば 赤みそ 大豆 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
3	火	ごはん <small>牛乳</small> コロッケ 菜っ葉あえ かに入リスープ	かに身 えび とうふ	牛乳	三種菜めしの素 にんじん ねぎ	はくさい とうもろこし たまねぎ	精白米 強化米 コロッケ はるさめ	油
4	水	(ごはん) <small>牛乳</small> ハヤシライス フルーツババロア	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも ババロアの素	油 ハヤシルウ デミグラスソース
5	木	麦ごはん <small>牛乳</small> すきやき 厚焼き卵	豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 押麦 もちふ さとう	油
6	金	ごはん <small>牛乳</small> ちくわの二色揚げ みそ汁	ちくわ 卵 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 青のり粉 ねぎ	たまねぎ 大根	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 さつまいも	油
9	月	ごはん <small>牛乳</small> いわしフライ <small>ポイルキャベツ ウスターソース</small> 豚肉とごぼうの炒め煮	いわしフライ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
10	火	ごはん <small>牛乳</small> 高野豆腐の卵とじ <small>野菜サラダ オニオンドレッシング</small> パワフルチーズ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん チーズ	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう	オニオンドレッシング
11	水	(ごはん) <small>牛乳</small> ドライカレー ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ はくさい とうもろこし	精白米 強化米 ワンタン	油 カレールウ
12	木	麦ごはん <small>牛乳</small> うま煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ちりめん わかめ	こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう	ナッツ ピーナッツ
13	金	ごはん <small>牛乳</small> チリソース煮 えだまめサラダ フレンチドレッシング	とり肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 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 でんぷん	油 フレンチドレッシング
16	月	ごはん <small>牛乳</small> ホキフライ <small>ポイルキャベツ ウスターソース</small> ポテトスープ	ホキフライ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油
17	火	ごはん <small>牛乳</small> とうふの中華風煮 大根サラダ ごまドレッシング	とうふ えび 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく 大根 とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごまドレッシング
18	水	(ごはん) <small>牛乳</small> キムチ丼 肉入り春巻き	豚肉 肉入り春巻き	牛乳	にら にんじん	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま
19	木	麦ごはん <small>牛乳</small> 野菜のクリーム煮 ハウレン草オムレツ	とり肉 ハウレン草オムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	精白米 強化米 押麦 じゃがいも	油 ポターージュの素 ベシヤメルソース
20	金	ごはん <small>牛乳</small> とり肉のワイン風味 かぼちゃのみそ汁 クリスマスゼリー	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ 大根	精白米 強化米 でんぷん さとう クリスマスゼリー	油
23	月	ごはん <small>牛乳</small> オイスターソース炒め ポークしゅうまい ハニーピーナッツ	豚肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ハニーピーナッツ

は、食育の日の献立です。野菜のクリーム煮には徳島県産のとり肉、牛乳、はくさい、ブロッコリーが使用されています。温かいものを食べると体が温まりますね。美味しくいただきます。