

徳島市中学校給食予定献立表  
令和7年1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                                   |   |  |
| 8  | 水 | ごはん<br>牛乳                     | ぶりのてり焼き<br>塩昆布あえ<br>白玉雑煮                      | ぶりのてり焼き<br>とり肉 かまぼこ 油揚げ<br>塩昆布<br>赤みそ 白みそ | 牛乳<br>塩昆布             | にんじん<br>ねぎ             | はくさい<br>大根                             | 精白米 強化米<br>白玉もち                      |   |  |
| 9  | 木 | 麦ごはん<br>牛乳                    | ポークビーンズ<br>野菜サラダ<br>ごまドレッシング                  | 大豆<br>豚肉                                  | 牛乳                    | にんじん<br>パセリ<br>トマトピューレ | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし                 | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも<br>さとう           | 油<br>バター 生クリーム<br>ごまドレッシング                |  |
| 10 | 金 | ごはん<br>ふりかけ<br>(こんぶと抹茶)<br>牛乳 | 豆腐のかわりあげ<br>ケチャップ<br>五目スープ                    | とうふ<br>ツナ 卵<br>とり肉                        | 牛乳<br>ひじき<br>脱脂粉乳 わかめ | ねぎ<br>にんじん             | しょうが<br>たまねぎ はくさい<br>とうもろこし            | 精白米 強化米<br>でんぶん                      | 油   |  |
| 14 | 火 | ごはん<br>牛乳                     | 小さいわしのフライ<br>ボイルキャベツ ウスターソース<br>大豆入りきんぴらごぼう   | 小さいわしフライ<br>豚肉 大豆<br>ちくわ                  | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>ごぼう<br>こんにやく                   | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油<br>白ごま<br>ごま油                           |  |
| 15 | 水 | ごはん<br>牛乳                     | 八宝菜<br>ポークしゅうまい                               | 豚肉 えび<br>いか うずら卵<br>ポークしゅうまい              | 牛乳                    | にんじん                   | しょうが たまねぎ<br>はくさい ヤングコーン<br>にんにく       | 精白米 強化米<br>でんぶん                      | 油<br>ごま油<br>ラー油                           |  |
| 16 | 木 | 麦ごはん<br>牛乳                    | 洋風煮<br>大根サラダ オニオンドレッシング<br>プリン                | とり肉<br>ウインナー                              | 牛乳                    | にんじん                   | キャベツ たまねぎ<br>えだまめ 大根<br>きゅうり とうもろこし    | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも<br>プリン           | オニオンドレッシング                                |  |
| 17 | 金 | (ごはん)<br>牛乳<br>ココアミルク         | フィッシュカツ丼<br>小松菜とれんこんのごまあえ<br>キャンディチーズ         | フィッシュカツ<br>卵                              | 牛乳<br>チーズ             | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜      | たまねぎ<br>干しいたけ<br>もやし れんこん              | 精白米 強化米<br>さとう<br>ココアミルク             | 白ごま                                       |  |
| 20 | 月 | ごはん<br>牛乳                     | さばの生姜煮<br>ゆかりづけ<br>ひじきのいため煮                   | さばの生姜煮<br>とり肉<br>厚揚げ 大豆                   | 牛乳<br>ひじき             | ゆかり<br>にんじん<br>さやいんげん  | キャベツ<br>こんにやく                          | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油   |  |
| 21 | 火 | ごはん<br>牛乳                     | 豚肉とうずら卵の野菜炒め<br>大豆ごぼうミンチカツ                    | 豚肉<br>うずら卵 赤みそ<br>大豆ごぼうミンチカツ              | 牛乳                    | にんじん                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ                   | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油<br>白ごま                                  |  |
| 22 | 水 | (ごはん)<br>牛乳                   | カレーライス<br>ヨーグルトあえ                             | 豚肉  | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ヨーグルト   | にんじん                   | たまねぎ グリンピース<br>にんにく<br>みかん パイン 黄桃      | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>ナタデココ            | カレールー<br>油                                |  |
| 23 | 木 | 麦ごはん<br>牛乳                    | 豆腐チゲ風<br>揚げぎょうざ                               | とうふ 豚肉<br>赤みそ<br>ぎょうざ                     | 牛乳                    | にんじん<br>にら             | 大根 はくさい<br>こんにやく<br>キムチ                | 精白米 強化米<br>押麦                        | 油   |  |
| 24 | 金 | 食パン<br>チョコペースト<br>牛乳          | マカロニのクリーム煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>マヨネーズ             | とり肉<br>ベーコン                               | 牛乳                    | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム<br>とうもろこし       | 食パン<br>マカロニ                          | チョコペースト<br>油 ポタージュの素<br>ベシヤメルソース<br>マヨネーズ |  |
| 27 | 月 | ごはん<br>牛乳                     | ささみフライ<br>ボイルキャベツ ウスターソース<br>れんこんの炒め煮         | 阿波鶏のささみフライ<br>豚肉<br>さつまあげ                 | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>れんこん<br>こんにやく                  | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油<br>白ごま<br>ごま油                           |  |
| 28 | 火 | ごはん<br>牛乳                     | うま煮<br>おひたし<br>ミックスナッツ                        | 豚肉<br>厚揚げ ちくわ<br>花かつお                     | 牛乳                    | にんじん<br>ほうれん草          | こんにやく<br>えだまめ<br>はくさい                  | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>さとう              | ナッツ<br>ピーナッツ                              |  |
| 29 | 水 | ごはん<br>牛乳                     | メルルーサのすだち風味<br>豚汁                             | メルルーサ<br>豚肉 とうふ<br>油揚げ 赤みそ 白みそ            | 牛乳                    | にんじん<br>ねぎ             | すだち酢<br>こんにやく 大根<br>ごぼう                | 精白米 強化米<br>でんぶん<br>さとう               | 油   |  |
| 30 | 木 | 麦ごはん<br>ひじきのり<br>牛乳           | 白菜と肉だんごのスープ<br>なると金時のレモン煮<br>パワフルチーズ          | 牛肉<br>豚肉<br>卵                             | 牛乳<br>ひじきのり<br>チーズ    | ねぎ<br>にんじん             | しょうが<br>はくさい<br>たけのこ レモン汁              | 精白米 強化米 押麦<br>でんぶん はるさめ<br>さつまいも さとう | バター                                       |  |
| 31 | 金 | ごはん<br>牛乳                     | とり肉とこんにやくのみそ煮<br>いんげんとコーンのごまじょうゆ<br>ヨーグルトレーズン | とり肉<br>厚揚げ ちくわ<br>赤みそ                     | 牛乳                    | にんじん<br>さやいんげん         | こんにやく たけのこ<br>えだまめ とうもろこし<br>ヨーグルトレーズン | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油<br>白ごま                                  |  |

は、食育の日の献立です。フィッシュカツ丼に使用されているフィッシュカツは魚のすり身にカレー粉などで味をつけ、パン粉をつけて揚げたもので徳島を代表とする食べ物です。美味しくいただきます。

の1月24日から30日は、全国学校給食週間です。徳島県の地場産物をたくさん使用しています。