

徳島市中学校給食予定献立表  
令和7年2月分

徳島市教育委員会

| 日  | 曜 | <div>  <div>献立内容</div> </div> |   |   |    | 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                                                       |
| 3  | 月 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | いわしフライ<br><small>はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ</small><br>みそ汁 節分豆 | いわしフライ<br>とうふ 油揚げ<br><small>赤みそ 白みそ 節分豆</small> | 牛乳                | かぼちゃ<br>にんじん<br>ねぎ                       | はくさい<br>たまねぎ<br>大根                                         | 精白米 強化米<br>油                                             |
| 4  | 火 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | すきやき<br>きゅうりのかおりづけ<br>ハニーピーナッツ                         | 豚肉<br>焼き豆腐                                      | 牛乳                | にんじん<br>こんにゃく たまねぎ<br>はくさい 長ねぎ<br>きゅうり   | 精白米 強化米<br>さとう<br>もちふ                                      | 油<br>ごま油<br>ハニーピーナッツ                                     |
| 5  | 水 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | チリソース煮<br>キャベツのミンチカツ                                   | とり肉 いか<br>えび うずら卵<br>キャベツミンチカツ                  | 牛乳                | にんじん<br>たまねぎ えだまめ<br>とうもろこし しょうが<br>にんにく | 精白米 強化米<br>でんぷん                                            | 油                                                        |
| 6  | 木 | ( 麦  ご  は  ん )                                                                                                 |   |   | 牛乳 | カレーライス<br>花野菜サラダ<br>マヨネーズ                              | 豚肉                                              | 牛乳<br>脱脂粉乳        | にんじん<br>ブロッコリー                           | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも<br>カリフラワー                              | カレールウ<br>油<br>マヨネーズ                                      |
| 7  | 金 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | いかのフリッター<br>切り干し大根のツナあえ<br>キャンディチーズ                    | いかのフリッター<br>ツナフレーク                              | 牛乳<br>チーズ         | にんじん<br>小松菜                              | 切り干し大根<br>キャベツ                                             | 精白米 強化米<br>さとう<br>油<br>白ごま                               |
| 10 | 月 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | 白身魚カツ<br><small>ポイルキャベツ タルタルソース</small><br>厚揚げと根菜のみそ汁  | 白身魚カツ<br>厚揚げ<br><small>赤みそ 白みそ</small>          | 牛乳                | にんじん<br>ねぎ                               | キャベツ<br>大根 ごぼう<br>しょうが                                     | 精白米 強化米<br>さつまいも<br>油<br>タルタルソース                         |
| 12 | 水 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | オイスターソース炒め<br>ポテトオムレツ<br>ミックスナッツ                       | 豚肉<br>ポテトオムレツ                                   | 牛乳                | にんじん<br>小松菜                              | しょうが にんにく<br>たまねぎ ヤングコーン<br>キャベツ                           | 精白米 強化米<br>さとう<br>油<br>ナッツ ピーナッツ                         |
| 13 | 木 | ( 麦  ご  は  ん )                                                                                                 |   |   | 牛乳 | ビビンバ<br>ワンタンスープ                                        | 豚肉<br>赤みそ<br>とり肉 きんし卵                           | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ | にんじん                                     | もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ はくさい                                   | 精白米 強化米<br>押麦 さとう<br>ワンタン<br>油<br>白ごま<br>ごま油             |
| 14 | 金 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | 肉じゃが<br>ごまあえ<br>プリン                                    | 豚肉<br>さつまあげ<br>がんもどき                            | 牛乳                | にんじん<br>さやいんげん                           | たまねぎ<br>こんにゃく<br>はくさい                                      | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>さとう プリン<br>油<br>白ごま                  |
| 17 | 月 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | とり肉とキャベツのカレーソーテー<br>肉入り春巻き                             | とり肉<br>ベーコン<br>肉入り春巻き                           | 牛乳                | にんじん<br>さやいんげん                           | キャベツ<br>たまねぎ<br>ヤングコーン                                     | 精白米 強化米<br>油<br>カレールウ                                    |
| 18 | 火 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | ビーフシチュー<br>フルーツババロア                                    | 牛肉                                              | 牛乳                | にんじん<br>トマトピューレ                          | たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム にんにく<br>みかん バイン 黄桃                  | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>油 ハヤシルウ<br>デミグラスソース<br>生クリーム         |
| 19 | 水 | 給食なし                                                                                                           |   |   |    |                                                        |                                                 |                   |                                          |                                                            |                                                          |
| 20 | 木 | 麦  ご  は  ん                                                                                                     |   |   | 牛乳 | マーボー豆腐<br>えだまめサラダ<br>ごまドレッシング                          | 豚肉<br>とうふ<br>赤みそ                                | 牛乳                | にんじん<br>ねぎ                               | たまねぎ たけのこ<br>干しいたけ グリンピース<br>しょうが にんにく キャベツ<br>えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米<br>押麦 さとう<br>でんぷん<br>油<br>ごま油<br>ラー油<br>ごまドレッシング |
| 21 | 金 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | 鮭のクリーム煮<br>大豆ごぼうミンチカツ                                  | 鮭<br>ベーコン<br>大豆ごぼうミンチカツ                         | 牛乳<br>チーズ         | にんじん<br>ブロッコリー                           | たまねぎ                                                       | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>油<br>ホワイトルウ<br>ポタージュの素               |
| 25 | 火 | ご                                                                                                              | は | ん | 牛乳 | さばのみそ煮<br>ひじきのいため煮                                     | さば 赤みそ<br>とり肉 厚揚げ<br>大豆                         | 牛乳<br>ひじき         | にんじん<br>さやいんげん                           | しょうが<br>たまねぎ<br>こんにゃく                                      | 精白米 強化米<br>さとう<br>油                                      |
| 26 | 水 | 赤 飯<br>ご ま 塩                                                                                                   |   |   | 牛乳 | とり肉の照り焼き風<br>かきたま汁<br>はるか                              | 小豆 とり肉<br>とうふ かまぼこ<br>卵                         | 牛乳                | にんじん<br>ねぎ                               | たまねぎ<br>えのきたけ<br>はるか                                       | 精白米 もち米<br>でんぷん さとう<br>油<br>ごま塩                          |
| 27 | 木 | ( 麦  ご  は  ん )                                                                                                 |   |   | 牛乳 | キムチ丼<br>ポークしゅうまい<br>お祝いクレープ                            | 豚肉<br>ポークしゅうまい                                  | 牛乳                | にら<br>にんじん                               | キムチ しょうが<br>もやし はくさい<br>たまねぎ にんにく                          | 精白米 強化米<br>押麦 さとう<br>クレープ<br>油<br>ごま油<br>白ごま             |
| 28 | 金 | あ げ  パ  ン                                                                                                      |   |   | 牛乳 | ホウレン草オムレツ<br>パンブキンポタージュ                                | ホウレン草オムレツ<br>とり肉                                | 牛乳                | かぼちゃ<br>にんじん<br>パセリ                      | たまねぎ<br>パン<br>さとう                                          | 油<br>ポタージュの素<br>生クリーム                                    |

は、食育の日の献立です。えびとほうれん草のスープには徳島県産のほうれん草が使用されています。今が旬のほうれん草には鉄やその吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています。美味しくいただきます。