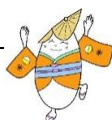


徳島市中学校給食予定献立表
令和7年2月分

徳島市教育委員会



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