



## 徳島市中学校給食予定献立表

令和7年3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 | 煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー マヨネーズ<br>レタスのスープ ひなあられ | ハンバーグ<br>とり肉              | 牛乳                    | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ  | レタス<br>たまねぎ                                                | 精白米 強化米<br>さとう<br>ひなあられ               | マヨネーズ<br>油               |
| 4  | 火 | 給食はありません       |    |                                           |                           |                       |                        |                                                            |                                       |                          |
| 5  | 水 | ご は ん<br>ひじきのり | 牛乳 | 小さいわしのフライ<br>ばんさんすう                       | 小さいわしフライ<br>ロースハム<br>きんし卵 | 牛乳<br>ひじきのり           | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり                                               | 精白米 強化米<br>はるさめ<br>さとう                | 油<br>ごま油                 |
| 6  | 木 | ( 麦 ご は ん )    | 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 みかん<br>パイン 黄桃                          | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも<br>ナタデココ          | カレールウ<br>油               |
| 10 | 月 | ご は ん          | 牛乳 | 筑前煮<br>大豆とちりめんのあげに                        | とり肉<br>ちくわ<br>大豆          | 牛乳<br>ちりめん            | にんじん<br>さやいんげん         | れんこん ごぼう<br>たけのこ こんにやく<br>しょうが                             | 精白米 強化米<br>さとう<br>でんぶん                | 油<br>白ごま                 |
| 11 | 火 | ( ご は ん )      | 牛乳 | 親子丼<br>すだち酢あえ<br>ハニーピーナッツ                 | とり肉<br>かまぼこ<br>卵          | 牛乳<br>ちりめん            | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜      | たまねぎ 干しいたけ<br>キャベツ<br>すだち酢                                 | 精白米 強化米<br>さとう                        | ハニーピーナッツ                 |
| 12 | 水 | ご は ん          | 牛乳 | さわらのごまみそかけ<br>けんちん汁                       | さわら 赤みそ<br>とうふ とり肉<br>油揚げ | 牛乳                    | にんじん<br>ねぎ             | 大根<br>ごぼう<br>こんにやく                                         | 精白米 強化米<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも          | 油<br>白ごま<br>ごま油          |
| 13 | 木 | 麦 ご は ん        | 牛乳 | すき焼き<br>厚焼き卵<br>ヨーグルト                     | 牛肉<br>焼き豆腐<br>厚焼き卵        | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん                   | たまねぎ こんにやく<br>はくさい<br>長ねぎ                                  | 精白米 強化米<br>押麦 もちふ<br>さとう              | 油                        |
| 14 | 金 | ご は ん          | 牛乳 | かきあげ<br>ウスターソース<br>ふしめん汁 黒砂糖豆             | えび 卵<br>かまぼこ<br>大豆        | 牛乳<br>ちりめん ひじき<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>えだまめ<br>干しいたけ                                      | 精白米 強化米<br>さつまいも 小麦粉 でんぶん<br>ふしめん 黒砂糖 | 油                        |
| 17 | 月 | ご は ん          | 牛乳 | オイスターソース炒め<br>肉入り春巻き                      | 豚肉<br>肉入り春巻き              | 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                        | 油                        |
| 18 | 火 | ( ご は ん )      | 牛乳 | ドライカレー<br>わかめスープ<br>プリン                   | 豚肉<br>とり肉                 | 牛乳<br>わかめ             | にんじん<br>ピーマン           | にんにく しょうが<br>たまねぎ はくさい                                     | 精白米 強化米<br>プリン                        | 油<br>カレールウ               |
| 19 | 水 | ご は ん          | 牛乳 | マーボーれんこん<br>えだまめサラダ<br>ごまドレッシング           | 豚肉<br>赤みそ                 | 牛乳                    | にんじん                   | しょうが にんにく れんこん<br>たまねぎ 生しいたけ<br>グリンピース キャベツ<br>えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米<br>さとう<br>でんぶん                | 油<br>ごま油 ラー油<br>ごまドレッシング |
| 21 | 金 | ご は ん          | 牛乳 | とり肉のからあげ<br>菜っ葉あえ<br>徳島たっぶりみそ汁            | とり肉<br>とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | 牛乳                    | 三種の菜めしの素<br>にんじん<br>ねぎ | しょうが<br>はくさい<br>大根                                         | 精白米 強化米<br>でんぶん<br>さつまいも              | 油                        |

は、食育の日の献立です。マーボーれんこんには徳島県産のれんこんが使用されています。シャキシャキとしたれんこんの食感を楽しみながら美味しくいただきます。