



徳島市中学校給食予定献立表

令和7年6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 牛乳 いわしの梅煮 塩昆布あえ れんこんの炒め煮	いわしの梅煮 豚肉 さつまあげ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
3火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ みそ汁 (お魚)	ちくわ 卵 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり粉	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉	油
4水	ごはん 牛乳 焼肉 信田煮	豚肉 赤みそ 白みそ 信田煮	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ りんご にんにく	精白米 強化米 さとう	油 黒ごま ごま油
5木	(ごはん) 牛乳 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
6金	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 グリーンアスパラとコーンのごましょうゆ 豆乳プリンタルト	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	しょうが たまねぎ グリーンピース とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう 豆乳プリンタルト	油 白ごま
9月	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆とちりめんのあげに	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 白ごま
10火	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ゆかりづけ 高野豆腐の卵とじ	さばのみぞれ煮 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	ゆかり にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ えだまめ	精白米 強化米 さとう	
11水	(ごはん) 牛乳 中華丼 とりしゅうまい ミックスナッツ	豚肉 えび いか とりしゅうまい	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい ヤングコーン にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油 ピーナッツ カシューナッツアーモンド
12木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ マヨネーズ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム マヨネーズ
13金	ごはん 牛乳 豚肉とうすら卵の野菜炒め 揚げぎょうざ	豚肉 うすら卵 赤みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
16月	ごはん 牛乳 ひじきのり ぶりフライ ポイルキャベツ ウスターソース そば米汁	ぶりフライ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじきのり	にんじん ねぎ	キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 そば米	油
17火	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 海藻サラダ オニオンドレッシング	豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ グリンピース キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 オニオンドレッシング
18水	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし 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
19木	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト レタスのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ミニトマト にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん	油
20金	ごはん 牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 キャンディチーズ	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	たけのこ 干しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油
23月	ごはん 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース ひじきの炒め煮	とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく	精白米 強化米 コロッケ さとう	油
24火	(ごはん) 牛乳 カレーライス フルーツカクテル	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 三色ゼリー	油 カレーうどん
25水	ごはん 牛乳 ふりかけ (大豆) さわらのすだち風味 豚汁	さわら 豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち酢 ごぼう こんにゃく 大根	精白米 強化米 でんぷん さとう	油
26木	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ポイルキャベツ 五目スープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 さとう はるさめ	白ごま
27金	パイン 牛乳 いちごジャム スパゲティミートソース えだまめサラダ ごまドレッシング	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	パン いちごジャム スパゲティ	油 ごまドレッシング
30月	ごはん 牛乳 小いわしのフライ 葉っ葉あえ ポテトスープ	小いわしフライ とり肉 卵	牛乳	三種菜めしの素 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

は、食育の日の献立です。今月は米、牛乳、とり肉、ミニトマト、にんじん、たまねぎが徳島県産の予定です。美味しくいただきますよう。