



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