

徳島市中学校給食予定献立表

令和7年7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
1	火	ごはん	豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく たけのこ えだまめ しょうが キャベツ	精白米 強化米 さとう	油
2	水	ごはん	肉団子の酢豚風 いんげんとコーンのごまじょうゆ	ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ たけのこ パイン とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 白ごま
3	木	(ごはん)	キムチ丼 とりしゅうまい ミニフィッシュ	豚肉 とりしゅうまい	牛乳 ミニフィッシュ	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
4	金	ごはん	ホキフライ ボイルキャベツ ウスターソース ふしめんミネストローネ	ホキフライ とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜 ホールトマト	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 ふしめん	油
7	月	ごはん	俵型ミンチカツ ブロッコリー マヨネーズ たなばた汁 セタゼリー	俵型ミンチカツ えび	牛乳	ブロッコリー にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 そうめん セタゼリー	油 マヨネーズ
8	火	ごはん	ぶりのてり焼き ミニトマト じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	ぶりのてり焼き 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	ミニトマト にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
9	水	ごはん	ウインナーのチリソース煮 きゅうりのかおりづけ ハニーピーナッツ	ウインナー とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが きゅうり	精白米 強化米 でんぶん さとう	油 ごま油 ハニーピーナッツ
10	木	ごはん	野菜いため 揚げぎょうざ	豚肉 いか ぎょうざ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米 さとう	油 ごま油
11	金	ごはん	マーボー厚揚げ 海藻サラダ ごまドレッシング	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ラー油 ごまドレッシング
14	月	ごはん	鮭の野菜カツ ボイルキャベツ ウスターソース 大豆入りきんぴらごぼう	鮭の野菜カツ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
15	火	(ごはん)	夏野菜入りカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす 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	カレールウ 油
16	水	(ごはん)	親子丼 すだち酢あえ ミックスナッツ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう	ピーナッツ カシューナッツ アーモンド
17	木	ごはん	とり肉のかおりあげ かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	ゆかり かぼちゃ にんじん	たまねぎ	精白米 強化米 でんぶん	油
18	金	パ ン りんごジャム	焼きそば ハウレン草オムレツ	豚肉 いか さつまあげ 花かつお ハウレン草オムレツ	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン りんごジャム 中華そば	油

16は、食育の日の献立です。今月は徳島特産のすだち酢を使った「すだち酢あえ」が登場します。暑い日にさっぱりとしたすだち酢を食べると、食欲が増進しますね。おいしくいただきます。