



徳島市小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)		
				赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの
1	火	ごはん	牛乳 ぶりのてり焼き 菜っ葉あえ 五目いため	牛乳 ぶりのてり焼き 豚肉 大豆 ちくわ	キャベツ 三種菜めしの素 れんこん にんじん こんにゃく グリンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油
2	水	ごはん	牛乳 うま煮 おひたし ハニーピーナッツ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう ハニーピーナッツ
3	木	(ごはん)	牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま
4	金	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ ミニトマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが ミニトマト かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 さとう 白ごま
7	月	ごはん	牛乳 ホキフライ ブロッコリー マヨネーズ たなばた汁 たなばたゼリー	牛乳 ホキフライ えび	ブロッコリー たまねぎ にんじん 干しいたけ オクラ	精白米 強化米 油 マヨネーズ そうめん たなばたゼリー
8	火	ごはん	牛乳 八宝菜 とりしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか とりしゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぶん さとう
9	水	(ごはん)	牛乳 ドライカレー コンソメスープ	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ、卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 油 カレールウ
10	木	ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 野菜サラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごまドレッシング
11	金	ごはん	牛乳 肉団子の酢豚風 ゆかりづけ	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ きゅうり ゆかり	精白米 強化米 油 さとう でんぶん
14	月	ごはん	牛乳 小さいわしのフライ 豚肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 小さいわしフライ 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	しょうが こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
15	火	ごはん	牛乳 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 さとう
16	水	ごはん ふりかけ (味ごま)	牛乳 とり肉のからあげ みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油 でんぶん
17	木	(ごはん)	牛乳 夏野菜入りカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 三色ゼリー
18	金	食パン メープルジャム	牛乳 焼きそば ほうれん草オムレツ	牛乳 豚肉 いか さつまあげ 花かつお 青のり ほうれん草オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ	食パン メープルジャム 中華そば 油

☐ は、食育の日の献立です。今月は、野菜の甘みやうまみがたっぷりつまった夏野菜入りカレーです。今が旬のかぼちゃ、ピーマン、なすを使用しています。栄養たっぷりな夏野菜をいただきましょう。