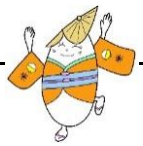
徳島市中学校給食予定献立表

令和4年5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	4月29日の代休日								
6	金	ご　は　ん	牛乳	オイスターソース炒め 厚焼き卵 ミックスナッツ	豚肉 厚焼き卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが　にんにく たまねぎ　ヤングコーン キャベツ	精白米　強化米 さとう	油 ナッツ ピーナッツ
9	月	ご　は　ん	牛乳	ししゃもフライ 筑前煮	ししゃもフライ とり肉 ちくわ	牛乳	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	精白米　強化米 さとう	油
10	火	（ごはん）	牛乳	ドライカレー ワンタンスープ クレープ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ とうもろこし	精白米　強化米 ワンタン クレープ	油 カレールウ
11	水	赤　飯 ご　ま　塩	牛乳	★かきあげ ウスターソース すまし汁	小豆 えび　卵 とうふ　かまぼこ	牛乳 ちりめん ひじき わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ	精白米　もち米 さつまいも　小麦粉 でんぷん　ふ	ごま塩 油
12	木	ご　は　ん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 阿波っ子ナムル ミニチーズ	とり肉　厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにゃく たけのこ もやし　すだち酢	精白米　強化米 さとう	油 ごま油
13	金	あげパン	牛乳	ホウレン草オムレツ ふしめんミネストローネ	ホウレン草オムレツ とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ホールトマト	たまねぎ	パン さとう ふしめん	油
16	月	ご　は　ん	牛乳	さばホイル焼き ゆかりづけ 切り干し大根の炒め煮	さばホイル焼き とり肉 さつまあげ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ 切り干し大根 干ししいたけ	精白米　強化米 さとう	油
17	火	ご　は　ん	牛乳	★八宝菜 春巻き	豚肉　えび いか　うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ はくさい　たけのこ にんにく	精白米　強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油
18	水	ご　は　ん	牛乳	うま煮 きゅうりとわかめの酢の物 黒砂糖豆	豚肉　厚揚げ ちくわ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく きゅうり キャベツ	精白米　強化米 じゃがいも さとう　黒砂糖	
19	木	ご　は　ん	牛乳	れんこんのはさみ揚げ 茎わかめのつくだ煮和え 徳島たっぷりみそ汁	れんこんのはさみ揚げ とうふ　油揚げ 赤みそ　白みそ	牛乳 茎わかめの佃煮	にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい 生ししいたけ	精白米　強化米 さつまいも	油
20	金	（ごはん）	牛乳	キムチ丼 ポークしゅうまい	豚肉 ポークしゅうまい	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
23	月	ご　は　ん	牛乳	あじのフライ ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ　ｳｽﾀｰｿｰｽ 五目炒め	あじのフライ 豚肉　大豆 ちくわ	牛乳	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
24	火	ご　は　ん	牛乳	★チリソース煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	とり肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ　グリンピース しょうが　にんにく　ごぼう きゅうり　とうもろこし	精白米　強化米 でんぷん	油 ごまドレッシング
25	水	麦ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 おひたし 小魚ナッツ	豚ひき肉 ちくわ	牛乳 小魚	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい	精白米　強化米 押麦　じゃがいも さとう	油 ナッツ
26	木	ご　は　ん	牛乳	とり肉の ねぎソースあえ ★かきたま汁	とり肉　とうふ かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	精白米　強化米 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま
27	金	小型 コッペパン 大豆ペースト	牛乳	焼きビーフン フルーツゼリー ミックス	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ みかん　黄桃 パイン	パン ビーフン ゼリー（苺）	大豆ペースト 油 ごま油
30	月	ご　は　ん	牛乳	いわしの梅煮 はくさいの付け合わせ ★高野豆腐の卵とじ	いわしの梅煮 高野豆腐　とり肉 かまぼこ　卵	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ 干ししいたけ	精白米　強化米 さとう	
31	火	（ごはん）	牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ オニオンドレッシング	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 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　とうもろこし	精白米　強化米 じゃがいも	油　ﾊﾔｼﾙｳ　生ｸﾘｰﾑ デミグラスソース オニオンドレッシング

★は、食物アレルギー除去食対応献立の表記です。

□は、食育の日の献立です。毎月、19日の食育の献立の日には、旬の食材や徳島県産の食材を使用した献立を取り入れています。
今月は、徳島県産のれんこんを使用した「れんこんのはさみ揚げ」、徳島県産の茎わかめを使用した「茎わかめの佃煮和え」、徳島市産のさつまいも、ねぎ、しいたけと徳島県産のにんじん、小松菜などがたくさん入った「徳島たっぷりみそ汁」です。