

# 徳島市中学校給食予定献立表

令和4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 |
| 1 | 水 | ご　は　ん | 牛乳 | かぼちゃコロッケ<br>ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ　ｳｽﾀｰｿｰｽ<br>わかめのみそ汁 | とうふ<br>油揚げ<br>赤みそ　白みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>ごぼう<br>たまねぎ | 精白米　強化米<br>かぼちゃコロッケ | 油 |
| 2 | 木 | ご　は　ん | 牛乳 | すきやき<br>きゅうりのかおりづけ<br>ヨーグルト | 豚肉<br>焼き豆腐 | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>京ねぎ | こんにゃく<br>たまねぎ　はくさい<br>きゅうり | 精白米　強化米<br>もち麩<br>さとう | 油<br>ごま油 |
| 3 | 金 | ご　は　ん | 牛乳 | 洋風煮<br>枝豆の豆腐ミンチカツ | とり肉　ウインナー<br>ベーコン<br>枝豆の豆腐ミンチカツ | 牛乳 | にんじん | キャベツ<br>たまねぎ<br>グリンピース | 精白米　強化米<br>じゃがいも | 油 |
| 6 | 月 | ご　は　ん | 牛乳 | さばの生姜煮<br>菜っ葉あえ<br>ひじきのいため煮 | さばの生姜煮<br>とり肉<br>厚揚げ　大豆 | 牛乳<br>ひじき | 三種菜めしの素<br>にんじん | キャベツ<br>こんにゃく<br>グリンピース | 精白米　強化米<br>さとう | 油 |
| 7 | 火 | 玄米ごはん | 牛乳 | 筑前煮<br>大豆とちりめんの<br>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 | 精白米　強化米<br>玄米　さとう<br>でんぷん | 油<br>白ごま |
| 8 | 水 | ご　は　ん | 牛乳 | ★豚肉とうずら卵の<br>野菜炒め<br>がんもどきの含め煮 | 豚肉　うずら卵<br>赤みそ<br>がんもどき | 牛乳 | にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ | 精白米　強化米<br>さとう | 油<br>白ごま |
| 9 | 木 | （ごはん） | 牛乳 | 中華丼<br>揚げぎょうざ | 豚肉<br>えび　いか<br>ぎょうざ | 牛乳 | にんじん | しょうが　たまねぎ<br>はくさい　グリンピース<br>たけのこ　にんにく | 精白米　強化米<br>でんぷん | 油<br>ごま油<br>ラー油 |
| 10 | 金 | 小型<br>コッペパン<br>チョコレートパテ | 牛乳 | スパゲティミートソース<br>海藻サラダ<br>和風ドレッシング | 豚ひき肉 | 牛乳<br>わかめ | にんじん<br>トマトピューレ | たまねぎ　マッシュルーム<br>えだまめ　にんにく<br>きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　とうもろこし | パン<br>スパゲティ | チョコレートパテ<br>油<br>和風ドレッシング |
| 13 | 月 | ご　は　ん | 牛乳 | かますフライ<br>ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ　ｳｽﾀｰｿｰｽ<br>★そば米汁 | かますフライ<br>とり肉　とうふ<br>ちくわ　油揚げ | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>干ししいたけ | 精白米　強化米<br>そば米 | 油 |
| 14 | 火 | ご　は　ん | 牛乳 | 厚焼き卵<br>塩昆布あえ<br>肉じゃが | 厚焼き卵<br>豚肉　さつまあげ<br>がんもどき | 牛乳<br>塩昆布 | にんじん | きゅうり<br>たまねぎ　こんにゃく<br>えだまめ | 精白米　強化米<br>じゃがいも<br>さとう | 油 |
| 15 | 水 | ご　は　ん | 牛乳 | マーボーれんこん<br>野菜サラダ<br>ごまドレッシング | 豚ひき肉<br>赤みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが　にんにく　れんこん<br>たまねぎ　生ししいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ<br>ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　とうもろこし | 精白米　強化米<br>さとう<br>でんぷん | 油　ごま油<br>ラー油<br>ごまドレッシング |
| 16 | 木 | （ごはん） | 牛乳 | ★親子丼<br>おひたし<br>豆乳プリンタルト | とり肉<br>かまぼこ<br>卵 | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜 | たまねぎ<br>干ししいたけ<br>はくさい | 精白米　強化米<br>さとう<br>豆乳プリンタルト | |
| 17 | 金 | ご　は　ん | 牛乳 | とり肉のすだち風味<br>ミニトマト<br>みそ汁 | とり肉<br>とうふ　油揚げ<br>赤みそ　白みそ | 牛乳 | ミニトマト<br>かぼちゃ<br>にんじん　ねぎ | すだち酢 | 精白米　強化米<br>でんぷん<br>さとう | 油 |
| 20 | 月 | ご　は　ん | 牛乳 | 白身魚カツ<br>ゆかりづけ<br>五目炒め | 白身魚カツ<br>豚肉　大豆<br>ちくわ | 牛乳 | ゆかり<br>にんじん<br>さやいんげん | はくさい<br>れんこん<br>こんにゃく | 精白米　強化米<br>さとう | 油<br>ごま油 |
| 21 | 火 | ご　は　ん<br>ふりかけ<br>（大豆） | 牛乳 | ★切り干しだいこんの<br>たまごとじ<br>ごまあえ | とり肉<br>さつまあげ<br>がんもどき　卵 | 牛乳 | にんじん | 切り干し大根<br>えだまめ　干ししいたけ<br>キャベツ | 精白米　強化米<br>さとう | 油<br>白ごま |
| 22 | 水 | （ごはん） | 牛乳 | カレーライス<br>フルーツゼリーミックス | 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<br>みかん　黄桃　パイン | 精白米　強化米<br>じゃがいも<br>ゼリー（ピーチ） | カレールウ<br>油 |
| 23 | 木 | ご　は　ん | 牛乳 | とり肉とこんにゃくのみそ煮<br>グリーンアスパラのごまじょうゆ<br>パワフルチーズ | とり肉　厚揚げ<br>ちくわ<br>赤みそ | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>アスパラガス | こんにゃく<br>たけのこ<br>えだまめ | 精白米　強化米<br>さとう | 油<br>白ごま |
| 24 | 金 | コッペパン<br>メープル<br>ジャム | 牛乳 | コロッケ　ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>コンソメスープ | ベーコン<br>とうふ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし | パン<br>メープルジャム<br>コロッケ | 油 |
| 27 | 月 | ご　は　ん | 牛乳 | エビカツ　ブロッコリー<br>マヨネーズ<br>大豆入りきんぴらごぼう | エビカツ<br>豚肉　大豆<br>ちくわ | 牛乳 | ブロッコリー<br>にんじん<br>さやいんげん | ごぼう<br>こんにゃく | 精白米　強化米<br>さとう | 油　マヨネーズ<br>白ごま<br>ごま油 |
| 28 | 火 | ご　は　ん | 牛乳 | 焼肉<br>トマトオムレツ | 牛肉　豚肉<br>赤みそ　白みそ<br>トマトオムレツ | 牛乳 | ピーマン<br>にんじん | たまねぎ<br>キャベツ<br>りんご　にんにく | 精白米　強化米<br>さとう | 油<br>黒ごま<br>ごま油 |
| 29 | 水 | ご　は　ん | 牛乳 | じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ハニーピーナッツ | 豚ひき肉<br>厚揚げ<br>ちくわ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | たまねぎ<br>グリンピース　しょうが<br>きゅうり　キャベツ | 精白米　強化米<br>じゃがいも<br>さとう | 油<br>ハニーピーナッツ |
| 30 | 木 | ご　は　ん<br>ひじきのり | 牛乳 | ホキのてりやき風<br>さつま汁 | ホキ<br>豚肉　とうふ<br>赤みそ　白みそ | 牛乳<br>ひじきのり<br>わかめ | にんじん | ごぼう | 精白米　強化米<br>でんぷん　さとう<br>さつまいも | 油<br>白ごま |

★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。今月は徳島市産のねぎ、徳島県産のかぼちゃ、にんじん、すだち、ミニトマトを使用しています。徳島のめぐみを味わっていただきましょう。