



# 徳島市小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)		
			赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働か力や熱に なるもの
1	水	ごはん 牛乳 さわらのレモン風味 五目スープ	牛乳 さわら とり肉 とうふ、わかめ	レモン汁 キャベツ にんじん	精白米 強化米 でんぶん さとう 油
2	木	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油 マヨネーズ
3	金	(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 バイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 三色ゼリー
6	月	ごはん 牛乳 いわしのかんろ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いわしのかんろ煮 豚肉 ちくわ 大豆	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油
7	火	(玄米ごはん) 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 玄米 油 さとう ごま油 白ごま
8	水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ポイルキャベツ みそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ、油あげ 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 さとう じゃがいも
9	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 大豆ごぼうミンチカツ	たまねぎ にんじん えだまめ	精白米 強化米 さとう 油
10	金	コッペパン チョコレートパテ 牛乳 ポークビーンズ グリーンアスパラのごまじょうゆ	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ グリーンアスパラガス	パン チョコレートパテ じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム 白ごま
13	月	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ さつま汁	牛乳 とり肉 とうふ、赤みそ 白みそ	しょうが にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 でんぶん 油 さつまいも
14	火	(ごはん) 牛乳 親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう ナッツ ピーナッツ
15	水	ごはん 牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 厚焼き卵 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 厚焼き卵 塩昆布	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	精白米 強化米 さとう 油
16	木	ごはん 牛乳 焼肉 冷凍みかん パワフルチーズ	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん りんご にんにく みかん	精白米 強化米 油 さとう 黒ごま ごま油
17	金	ごはん 牛乳 かますフライ 白菜の付け合わせ ポン酢しょうゆ そば米汁	牛乳 かますフライ とり肉 とうふ、ちくわ 油あげ	はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 そば米
20	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根のいため煮	牛乳 さばのみそ煮 とり肉 さつまあげ	切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油
21	火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ミニトマト レタスのスープ	牛乳 かぼちゃコロッケ とり肉	ミニトマト レタス たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	精白米 強化米 油
22	水	ごはん 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか ずら卵 ポークしゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやいんげん にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぶん さとう
23	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 ちりめん	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう でんぶん 白ごま
24	金	小型コッペパン 牛乳 スパゲティカレーソースあえ フレンチサラダ フレンチドレッシング	牛乳 豚肉	ガーリックパウダー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ 油 カレールウ フレンチドレッシング
27	月	ごはん 牛乳 キャベツのミンチカツ ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 キャベツのミンチカツ とり肉 ひじき がんもどき 大豆	きゅうり ゆかり 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
28	火	ごはん 牛乳 洋風煮 トマトオムレツ	牛乳 とり肉 ウインナー トマトオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	精白米 強化米 じゃがいも さとう
29	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 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 グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう 油 ごまドレッシング
30	木	ごはん 牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじのフライ とうふ、油あげ 赤みそ 白みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油

☐は、食育の日献立です。徳島県産のかますを使用した「かますのフライ」や徳島の代表的な郷土料理である「そば米汁」を実施します。