



徳島市小学校給食予定献立表

令和3年 11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	月	ごはん 牛乳 肉だんごの照り煮 ポイルキャベツ マヨネーズ ひじきのいため煮	牛乳 肉だんごの照り煮 とり肉 ひじき がんとどき 大豆	キャベツ こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 マヨネーズ 油 さとう
2	火	ごはん ふりかけ (大豆) 牛乳 ホキフライ ウスターソース ピーナッツあえ	牛乳 ホキフライ いか	キャベツ もやし にんじん	精白米 強化米 油 ピーナッツ さとう
4	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ゆかりつけ にらたまスープ	牛乳 いかの天ぷら ベーコン とうふ、卵	はくさい ゆかり たまねぎ にんじん とうもろこし にら	精白米 強化米 油
5	金	(玄米ごはん) 牛乳 カレーライス ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 玄米 じゃがいも カレールウ 油
8	月	ごはん 牛乳 小さいわしのフライ ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とごぼうのいため煮 豆乳プリンタルト	牛乳 小さいわしのフライ 豚肉 さつまあげ	キャベツ ごぼう 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 白ごま 豆乳プリンタルト
9	火	ごはん 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 おひたし	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース はくさい 小松菜	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油
10	水	ごはん 牛乳 とうふの中華風煮 揚げぎょうざ	牛乳 とうふ、えび 豚肉 ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 さとう てんぷん ごま油
11	木	(ごはん) 牛乳 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスマツツ	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 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう ごま油 ナムツツ ピーナッツ
12	金	コッペパン チョコレートパテ 牛乳 白菜と肉だんごのスープ なんと金時のすだち煮	牛乳 牛肉 豚肉 卵	しょうが ねぎ はくさい にんじん たけのこ すだち酢	コッペパン チョコレートパテ てんぷん はるさめ さつまいも バター さとう
15	月	ごはん 牛乳 かにの卵巻き わかめあえ 切り干し大根のいため煮 パワフルチーズ	牛乳 かにの卵焼き わかめごはんの素 とり肉 さつまあげ チーズ	キャベツ 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
16	火	ごはん 牛乳 阿波尾鶏のからあげ ミニトマト 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 阿波尾鶏 とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが ミニトマト にんじん 大根 小松菜	精白米 強化米 てんぷん 油 さつまいも
17	水	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 海藻サラダ 青じそドレッシング プリン	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	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 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 てんぷん ラー油 プリン
18	木	ごはん 牛乳 はもの青のり天ぷら はくさいの付け合わせ ボン酢しょうゆ そば米汁	牛乳 はもの青のり天ぷら とり肉 とうふ、ちくわ 油揚げ	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
22	月	ごはん ひじきのり 牛乳 野菜いため 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 ひじきのり 豚肉 いか 枝豆の豆腐ミンチカツ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油
24	水	ごはん 牛乳 さんまのかんろ煮 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 さんまのかんろ煮 塩昆布 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	はくさい にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 さつまいも
25	木	トマトピラフ 牛乳 きのこたっぷりポタージュスープ オムレツ	牛乳 とり肉 オムレツ	トマトピラフの素 生しいたけ しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ	精白米 強化米 油 コーンポタージュの素 生クリーム
26	金	小型コッペパン ゆずジャム 牛乳 焼きそば ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 いか さつまあげ 花かつお 青のり粉	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	コッペパン ゆずジャム 中華そば 油 ごまドレッシング
29	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんのいため煮	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 さつまあげ	しょうが たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油 白ごま ごま油
30	火	ごはん 味付けのり (はも風味) 牛乳 豆腐のかわりあげ ケチャップ すまし汁	牛乳 味付けのり とうふ、 ツナ ひじき 卵 脱脂粉乳 かまぼこ わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ	精白米 強化米 てんぷん 油

☐は、食育の日の献立です。郷土料理「そば米汁」の他、新型コロナウイルス感染症に関する国の経済対策の補助事業として、徳島県産のはもと青のりを使った「はもの青のり天ぷら」を実施します。また、その他にも補助事業を活用し、徳島県産の食材として、16日に「阿波尾鶏」、30日に「味付けのり(はも風味)」を使用します。