



徳島市小学校給食予定献立表

令和4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	金	(ご は ん) 牛乳 ドライカレー にらたまスープ	牛乳 豚肉 ベーコン とうふ、卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にら	精白米 強化米 油 カレールウ
4	月	ご は ん 牛乳 鮭の野菜カツ ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳 鮭の野菜カツ 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 さとう 油 白ごま
5	火	(ご は ん) 牛乳 中華丼 ポークしゅうまい ミニトマト	牛乳 豚肉 えび いか 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 えだまめ にんにく ミニトマト	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん さとう
6	水	ご は ん 牛乳 うま煮 きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール わかめ チーズ	にんじん こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう
7	木	ご は ん 牛乳 かぼちゃといかの天ぷら ウスターソース たなばた汁	牛乳 卵 いかの天ぷら えび	かぼちゃ たまねぎ にんじん 干しいたけ オクラ	精白米 強化米 小麦粉 でんぷん 油 そうめん
8	金	食パン 大豆ペースト 牛乳 煮込みハンバーグ ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 卵	たまねぎ にんじん ねぎ	食パン 大豆ペースト さとう じゃがいも
11	月	ご は ん 牛乳 いわしのしょうが煮 はくさいの付け合わせ 五目炒め	牛乳 いわしのしょうが煮 豚肉 大豆 ちくわ	はくさい 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 油 白ごま さとう ごま油
12	火	(玄米ごはん) 牛乳 フィッシュカツ丼 すだち酢あえ 小魚ナッツ	牛乳 フィッシュカツ 卵 小魚	にんじん たまねぎ 生しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 すだち酢	精白米 強化米 玄米 さとう ナッツ
13	水	ご は ん 牛乳 厚焼き卵 ゆかりづけ とり肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 厚焼き卵 とり肉 がんもどき 赤みそ	きゅうり ゆかり しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
14	木	ご は ん 牛乳 肉団子の酢豚風 フレンチサラダ フレンチドレッシング	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 パイン キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう フレンチドレッシング
15	金	ご は ん 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油 ごま油
19	火	ご は ん 牛乳 とり肉のすだち風味 すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ わかめ	すだち酢 たまねぎ にんじん えのきたけ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう
20	水	(ご は ん) 牛乳 夏野菜入りカレー えだまめサラダ ごまドレッシング	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 キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ごまドレッシング

☐は、「食育の日」の献立です。とり肉のすだち風味は、徳島県特産のすだちをしばった「すだち酢」を使っています。
すだちは、さわやかな香りで心を落ち着かせ、酸味には食欲を高める働きがあります。