



徳島市小学校給食予定献立表

令和4年 10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
3	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 はくさいの付け合わせ ひじきのいため煮	牛乳 いわしのおかか煮 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	はくさい こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 さとう
4	火	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆とちりめんのあげ煮	牛乳 とり肉 ちくわ 大豆 ちりめん	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん しょうが	精白米 強化米 油 さとう でんぷん 白ごま
5	水	(ごはん) 牛乳 カレーライス フルーツカクテル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん パイン 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	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう ごまドレッシング
7	金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味 みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ、油揚げ 赤みそ 白みそ	レモン汁 たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
11	火	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 かきたま汁	牛乳 あじのフライ とうふ、卵 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油
12	水	ごはん 牛乳 ふりかけ (大豆) じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	精白米 強化米 油 さとう じゃがいも 白ごま
13	木	(玄米ごはん) 牛乳 中華丼 ポークしゅうまい 青りんごゼリー	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 さやいんげん にんにく	精白米 強化米 玄米 油 ごま油 でんぷん さとう 青りんごゼリー
14	金	食パン 牛乳 レーズンクリーム きのこスパゲティ フレンチサラダ フレンチドレッシング	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ 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	食パン レーズンクリーム スパゲティ バター フレンチドレッシング
17	月	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き すだち とり肉のこんにゃくのみそ煮	牛乳 さんまの塩焼き とり肉 がんもどき 赤みそ	すだち 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
18	火	ごはん 牛乳 うま煮 阿波っ子ナムル 小魚ナッツ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール わかめ 小魚	にんじん こんにゃく グリンピース 小松菜 もやし にんじん すだち酢	精白米 強化米 じゃがいも さとう ごま油 ナッツ
19	水	(ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁	牛乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵	たまねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 ふしめん
20	木	ごはん 牛乳 すきやき きゅうりの土佐あえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 花かつお	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 京ねぎ きゅうり レモン汁	精白米 強化米 もち麦 油 さとう
21	金	ごはん 牛乳 親子煮 おひたし キャンディチーズ	牛乳 とり肉 がんもどき かまぼこ 卵 花かつお チーズ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ はくさい 小松菜	精白米 強化米 油 さとう
24	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目炒め	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	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
25	火	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 でんぷん ごま油
26	水	(ごはん) 牛乳 ピビンバ ワントンスープ	牛乳 豚肉 ちりめん 赤みそ とり肉 卵 わかめ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 白ごま さとう ごま油 油 ワントン
27	木	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 豚肉とごぼうの炒め煮	牛乳 小さいわしフライ 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
28	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ 和風ドレッシング	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 大根 きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム
31	月	ごはん 牛乳 野菜いため 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳 豚肉 いか 大豆ごぼうミンチカツ	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

は、食育の日献立です。徳島県産のさつまいも、ちりめん、わかめ、卵を使った「阿波のかきあげ丼」と郷土料理の「ふしめん汁」を実施します。

※10月13日(木)の青りんごゼリーについては、9月に献立の変更があったため、追加しております。