

# 徳島市小学校給食予定献立表

平成30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 働力や熱に なるもの
1 月	代 休				
2 火	ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ はくさい	精白米 強化米 油 さとう プリン
3 水	ごはん	牛乳 ハンバーグきのこソース ミニトマト すまし汁	牛乳 ハンバーグ とうふ かまぼこ	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ ミトマト にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 バター 油 さとう
★ 4 木	(ごはん)	牛乳 フィッシュカツ丼 きゅうりとわかめの酢の物 スティックチーズ	牛乳 フィッシュカツ 卵 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ 生しいたけ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう
5 金	米粉入り キャロットパン	牛乳 オイスターソースいため 大学いも	牛乳 豚肉	キャロットクリスタル しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜	パン 油 さとう さつまいも 黒ごま
9 火	代 休				
10 水	(玄米ごはん)	牛乳 ハヤシライス 大根サラダ 青じそドレッシング	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん クリンピース にんにく トマトビュレ 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 玄米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース
11 木	ごはん	牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 ごまあえ	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ	しょうが こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ	精白米 強化米 油 さとう 白ごま
12 金	米粉入り あげパン	牛乳 肉だんごの照り煮 ブロッコリー マヨネーズ 野菜スープ	牛乳 肉団子の照り煮 えび わかめ	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	パン 油 さとう マヨネーズ
15 月	ごはん	牛乳 さんまのすだちおろし煮 塩昆布あえ 五目豆	牛乳 さんまのすだちおろし煮 塩昆布 大豆 とり肉	キャベツ にんじん たけのこ ごぼう こんにやく さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
16 火	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 棒々鶏 棒々鶏ドレッシング	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ ほぐしささみ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり	精白米 強化米 油 さとう ラー油 でんぶん ごま油 棒々鶏ドレッシング
17 水	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 こんにやく さやいんげん しょうが	精白米 強化米 油 さとう でんぶん 白ごま
★ 18 木	ごはん	牛乳 なると金時といかの天ぷら ウスターソース ふしめん汁	牛乳 卵 いかの天ぷら かまぼこ わかめ	たまねぎ 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 でんぶん 油 ふしめん
19 金	米粉入り小型 ココアパン	牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ フルトドレッシング	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ クリンピース にんじん しめじ 生しいたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 生クリーム さとう スパゲティ バター フルトドレッシング
22 月	米粉入りパン	牛乳 オムレツ ホイルキャベツ ケチャップ あさりのチャウダー	牛乳 オムレツ あさり ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも コンボクタージュの素 油
23 火	ごはん	牛乳 さわらのすだち風味 けんちん汁	牛乳 さわら とうふ とり肉 油揚げ	すだち酢 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	精白米 強化米 でんぶん 油 さとう じゃがいも ごま油
24 水	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	こんにやく 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 もち麩 油 さとう
25 木	(ごはん)	牛乳 カレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん クリンピース にんにく みかん 黄桃 パイ	精白米 強化米 じゃがいも カールウ 油 ゼリー(ピーチ) パイ
☆ 26 金	米粉入りパン レースンクリーム	牛乳 野菜コロッケ ウスターソース ピーナッツあえ	牛乳 いか	キャベツ 小松菜 にんじん	パン レースンクリーム 野菜コロッケ 油 ピーナッツ さとう
29 月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 豚肉とごぼうのいため煮	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 さつまあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油 白ごま
30 火	ごはん	牛乳 うま煮 厚焼き卵 ゆかりづけ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール 厚焼き卵	にんじん こんにやく えだまめ はくさい ゆかり	精白米 強化米 じゃがいも さとう
★ 31 水	(ごはん)	牛乳 ピピンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめん ほぐしささみ きんし卵 赤みそ 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 ワンタン

は食育の日の献立です。きのこスパゲティには、秋が旬のきのこをたくさん使っています。徳島県はしいたけの栽培が盛んで、菌床しいたけの生産量が日本一です。

※パンについては、業務用のパンです。

★印は卵の除去食、☆印はピーナッツの除去食の実施日です。