



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 け力 や熱 に なるもの	
1	月	ごはん	牛乳 白身魚カツ ウスターソース みそ汁	牛乳 白身魚カツ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ 大根 にんじん ねぎ	精白米 強化米 油	
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 こんにゃく 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 ミノマト 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	キャロットグリスル 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	ごはん	牛乳 とびうおフライ はくさいの付け合わせ ボン酢しょうゆ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 とびうおフライ 豚肉 大豆 ちくわ	はくさい ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油	
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 グリンピース にんにく トマトピューレ 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 生クリーム デミグラスソース	
11	木	ごはん	牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ	しょうが こんにゃく 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 フロccoli マヨネーズ 野菜スープ	牛乳 肉団子の照り煮 えび わかめ	フロccoli 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	運動会の代休					
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 でんぷん 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	
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 でんぷん 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 フレッシュドレッシング	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ グリンピース 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 フレッシュドレッシング	
22	月	米粉入りパン	牛乳 オムレツ ホイルキャハツ ケチャップ あさりのチャウダー さわらのすだち風味 けんちん汁	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 コーンポタージュの素 油	
23	火	ごはん	牛乳 すきやき きゅうりの土佐あえ	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 こんにゃく ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 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	
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 グリンピース 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)	
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	
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 こんにゃく 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	ビビンバ 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。