



徳島市小学校給食予定献立表



平成30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 け力 や熱 に なるもの
1	木	ごはん	牛乳 野菜いため 春巻き	牛乳 豚肉 いか 春巻き	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
2	金	米粉入り 全粒粉パン	牛乳 きのことっぷりポタージュース ホウレン草オムレツ ケチャップ	牛乳 とり肉 ホウレン草オムレツ	生しいたけ しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース	全粒粉パン 油 ポタージュの素 生クリーム
5	月	米粉入り 小型パン チョコレートパテ	牛乳 打ちこみうどん 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン チョコレートパテ うどん マヨネーズ
6	火	ごはん	牛乳 和風ハンバーグ ポイルキャベツ 五目炒め	牛乳 ハンバーグ 豚肉 大豆 ちくわ	しょうが キャベツ 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 さとう 白ごま ごま油
7	水	ごはん	牛乳 ホキのてりやき風 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
8	木	ごはん	牛乳 大豆ごぼうミンチカツ 塩昆布和え れんこんの炒め煮	牛乳 大豆ごぼうミンチカツ 塩昆布 豚肉 さつまあげ	キャベツ 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
9	金	米粉入り フルーツパン	牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ ゆずドレッシング	牛乳 大豆 金時豆 大福豆 豚肉 ベーコン	ドライフルーツミックス 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
12	月	ごはん	牛乳 さばの有馬煮 はくさいの付け合わせ 切り干し大根のたまごとじ	牛乳 さばの有馬煮 とり肉 さつまあげ 卵	はくさい 切り干し大根 にんじん グリンピース	精白米 強化米 さとう 油
13	火	(麦ごはん)	牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 押麦 油 さとう ごま油 白ごま
14	水	ごはん	牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ ミニフィッシュ	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	精白米 強化米 油 白ごま さとう
15	木	ごはん	牛乳 どうふの中華風煮 ひじきサラダ ごまドレッシング	牛乳 どうふ えび 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく キャベツ 小松菜	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油 ごまドレッシング
16	金	米粉入りパン マーガリン	牛乳 白菜と肉だんごのスープ なると金時のレモン煮	牛乳 豚肉 卵	しょうが 長ねぎ はくさい にんじん たけのこ レモン	パン マーガリン でんぷん はるさめ さつまいも バター さとう
19	月	米粉入りパン ゆずジャム	牛乳 はもの青のりフライ ポイルキャベツ ウスターソース ふしめんミネストローネ	牛乳 はもの青のりフライ とり肉 白インゲン豆	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ホールトマト	パン ゆずジャム 油 ふしめん
20	火	ごはん	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし	牛乳 牛肉 豚肉 ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ はくさい ほうれん草	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう
21	水	ごはん	牛乳 とり肉のからあげ ミニトマト 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	しょうが ミニトマト にんじん 大根 生しいたけ はくさい	精白米 強化米 でんぷん 油 さつまいも
22	木	(ごはん)	牛乳 親子丼 すだち酢あえ パワフルチーズ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜	精白米 強化米 さとう
26	月	ごはん	牛乳 厚焼き卵 わかめ和え そば米汁 ヨーグルト	牛乳 厚焼き卵 わかめごはんの素 とり肉 とうふ 油揚げ ちくわ ヨーグルト	はくさい 大根 にんじん 干しいたけ みつば	精白米 強化米 そば米
27	火	(ごはん)	牛乳 カレーライス 杏仁豆腐	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 パイン	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 杏仁豆腐
28	水	ごはん ふりかけ (しそかつお)	牛乳 豆腐のかわりあげ ケチャップ すまし汁	牛乳 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	精白米 強化米 でんぷん ふ 油
29	木	ごはん	牛乳 たち魚フライ 菜っ葉あえ ひじきのいため煮	牛乳 たち魚フライ とり肉 ひじき がんもどき 大豆	大根 菜めしの素 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
30	金	米粉入り 小型パン りんごジャム	牛乳 スープスパゲティ 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 えび あさり	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン りんごジャム スパゲティ 油 ポタージュの素 生クリーム フレンチドレッシング



は食育の日、市場ランチの献立です。徳島県の特産品であるハモやふしめんなどを
使った、新メニューの登場です。 ※パンについては、業務用のパンです。