

徳島市中学校給食予定献立表

令和2年7月分

徳島市教育委員会

日 曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)					
		血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	ごはん 牛乳 筑前煮 五目厚焼き卵 小魚アーモンド	とり肉 ちくわ 五目厚焼き卵	牛乳 小魚	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ ピーナッツ
2 木	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ポイルキャベツ じゃがいもとベーコンのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう じゃがいも	
3 金	米粉入りパン チョコレートパテ 牛乳 酢豚 冷凍みかん	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ みかん	パン チョコレートパテ でんぷん さとう	油
6 月	ごはん 牛乳 さばごま焼き ゆかりづけ 五目豆	さばごま焼き 大豆 とり肉	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	きゅうり たけのこ ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油
7 火	赤飯 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	卵 いかの天ぷら	牛乳	かぼちゃ にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ	赤飯 小麦粉 でんぷん そうめん	油 ごま塩
8 水	ごはん ソフトふりかけ (ひじき) 牛乳 うま煮 すだち酢あえ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにやく キャベツ すだち酢	精白米 強化米 じゃがいも さとう	
9 木	(ごはん) 牛乳 フィッシュカツ丼 ごまあえ 桃の杏仁豆腐	フィッシュカツ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 生しいたけ はくさい	精白米 強化米 さとう 桃の杏仁豆腐	白ごま
10 金	米粉入り 小型パン 牛乳 スパゲティミートソース 大根サラダ オニオンドレッシング	豚ひき肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	ドライパイン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ	油 オニオンドレッシング
13 月	ごはん 牛乳 野菜いため トマトオムレツ	豚肉 いか トマトオムレツ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油
14 火	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ ごまドレッシング	豚肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース ごまドレッシング
15 水	ごはん 牛乳 ホキのレモン風味 中華スープ ハニーピーナッツ	ホキ えび 卵	牛乳 わかめ	にんじん	レモン汁 はくさい たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう はるさめ	油 ハニーピーナッツ
16 木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし ヨーグルト	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ はくさい	精白米 強化米 さとう	油
17 金	米粉入り 黒糖パン 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 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	れんこんのはさみ揚げ ベーコン 白インゲン豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ホールトマト	キャベツ たまねぎ	パン 黒砂糖 ふしめん	油
20 月	ごはん 牛乳 白身魚カツ ブロッコリー マヨネーズ 豚肉とごぼうの炒め煮	白身魚カツ 豚肉 さつまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 マヨネーズ 白ごま
27 月	ごはん 牛乳 さんまのうまか煮 はくさいの付け合わせ ひじきのいため煮	さんまのうまか煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい こんにやく	精白米 強化米 さとう	油
28 火	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ かぼちゃのみそ汁 キャンディチーズ	ちくわ 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉	油
29 水	(ごはん) 牛乳 キムチ丼 しゅうまい	豚肉 しゅうまい	牛乳	にら にんじん	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま
30 木	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース とり肉とこんにやくのみそ煮	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにやく たけのこ	精白米 強化米 野菜コロッケ さとう	油
31 金	食パン クリーム マーガリン 牛乳 焼きビーフン フルーツカクテル	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん パイン 黄桃	食パン ビーフン 三色ゼリー	クリームマーガリン 油 ごま油

パンについては、業務用のパンです。

は、食育の日の献立です。ミネストローネはイタリアの家庭料理で、通常パスタが使われますが、パスタの代わりに徳島特産のふしめんを使った「ふしめんミネストローネ」にアレンジしました。