



# 徳島市中学校給食予定献立表

## 令和2年9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	火	ごはん <small>牛乳</small> あじのフライ ポイルキャベツ タルタルソース 豚肉とごぼうの炒め煮	あじのフライ 豚肉 さつまあげ	牛乳 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 タルタルソース 白ごま	
2	水	ごはん <small>牛乳</small> 煮込みハンバーグ ブロッコリー さつま汁	ハンバーグ 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ にんじん	ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 さとう さつまいも		
3	木	ごはん <small>牛乳</small> うま煮 厚焼き卵 巨峰ゼリー	豚肉 厚揚げ ちくわ 厚焼き卵	牛乳 にんじん	こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 じゃがいも さとう 巨峰ゼリー		
4	金	米粉入り 小型アップル パン <small>牛乳</small> 血うどん 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか ぎょうざ	牛乳 にんじん 小松菜	ドライアップル しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	パン 血うどん麺 でんぷん	油 ごま油 ラー油	
7	月	ごはん <small>牛乳</small> いわしの生姜煮 塩昆布あえ ひじきのいため煮	いわしの生姜煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 塩昆布 ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
8	火	ごはん <small>牛乳</small> 野菜いため ポテトオムレツ	豚肉 いか ポテトオムレツ	牛乳 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ ヤングコーン	精白米 強化米 さとう	油 ごま油	
9	水	(ごはん) <small>牛乳</small> カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ 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 ゼリー(マスカット)	カレールー 油	
10	木	ごはん <small>牛乳</small> マーボーれんこん 大根サラダ ごまドレッシング	豚ひき肉 赤みそ	牛乳 にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ グリンピース 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング	
11	金	米粉入りパン りんご ジャム <small>牛乳</small> コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース コーンスープ	ベーコン とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン りんごジャム コロッケ でんぷん	油	
14	月	ごはん <small>牛乳</small> さんまの塩焼き すだち 切り干し大根の炒め煮	さんまの塩焼き とり肉 さつまあげ	牛乳 にんじん さやいんげん	すだち 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油	
15	火	ごはん <small>牛乳</small> 阿波尾鶏の ねぎソースあえ みそ汁	とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ にんじん	ねぎ かぼちゃ にんじん	ごぼう たまねぎ さとう	精白米 強化米 でんぷん さとう 白ごま	
16	水	(ごはん) <small>牛乳</small> フィッシュカツ丼 おひたし プリン	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 プリン		
17	木	ごはん <small>牛乳</small> 筑前煮 大豆とちりめんのあげに	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 白ごま	
18	金	米粉入り 小型パン 大豆ペースト <small>牛乳</small> きのこスパゲティ 海藻サラダ ゆずドレッシング	ベーコン いか	牛乳 わかめ にんじん	たまねぎ しめじ 生しいたけ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ	バター 大豆ペースト	
23	水	ごはん <small>牛乳</small> とり肉とキャベツのカレーソース スコッチエッグ ブロッコリー ケチャップ	とり肉 スコッチエッグ	牛乳 にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米 さとう	カレールー 油	
24	木	ごはん <small>牛乳</small> 厚揚げのそぼろ煮 阿波っ子ナムル パワフルチーズ	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ チーズ にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ごま油	
25	金	米粉入りパン ブルーベリー ジャム <small>牛乳</small> 洋風おでん 鮭ボール	とり肉 ウインナー ベーコン 鮭ボール	牛乳 にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	パン ブルーベリージャム じゃがいも	油	
28	月	ごはん <small>牛乳</small> 枝豆の豆腐ミンチカツ 梅和え 大豆入りきんぴらごぼう	枝豆の豆腐ミンチカツ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 にんじん さやいんげん	はくさい 梅 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	
29	火	(ごはん) <small>牛乳</small> 阿波の牛丼 すだち酢あえ 小魚ナッツ	牛肉 かまぼこ	牛乳 小魚 ねぎ にんじん 小松菜	こんにゃく たまねぎ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ	
30	水	ごはん <small>牛乳</small> さわらのレモン風味 すまし汁	さわら とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ にんじん ねぎ	レモン汁 たまねぎ	精白米 強化米 さとう ぶ	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。これから旬をむかえるしいたけやしめじなど、きのこをたっぷり使った「きのこスパゲティ」です。  
 ※新型コロナウイルス感染症に関する国の緊急経済対策の補助事業を活用し、学校給食でも徳島県産の食材が登場します。今月は、  
 9/15(火)に阿波尾鶏を使った「阿波尾鶏のネギソースあえ」、9/29(火)に県産黒毛和牛を使った「阿波の牛丼」を実施します。お楽しみに！