

# 徳島市中学校給食予定献立表

令和2年10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	木	ごはん	牛乳 とりにくこんにやくのみそ煮 五目厚焼き卵 わかめ和え	とりにく 厚揚げ ちくわ 赤みそ 五目厚焼き卵	牛乳 わかめ ごはんの素	にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ だいこん	精白米 強化米 さとう	油	
2	金	米粉入り スイーツ バターパン	牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜サラダ コールスロードレッシング	とりにく えび	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう マカロニ	バター 生クリーム 油 ホタージュの素 ベンヤルソース コールスロードレッシング	
5	月	ごはん	牛乳 さんまのかんろ煮 ゆかりづけ 五目炒め	さんまのかんろ煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	はくさい れんこん こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	
6	火	ごはん	牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とれんこんのごまあえ 型抜きチーズ	高野豆腐 とりにく かまぼこ 卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ えだまめ もやし れんこん	精白米 強化米 さとう	白ごま	
7	水	ごはん	牛乳 黒毛和牛のビーフシチュー ごぼうサラダ オニオンドレッシング	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにくごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ハヤシウ 生クリーム デミグラスソース オニオンドレッシング	
8	木	(ごはん)	牛乳 ピビンパ 中華スープ	豚ひき肉 ささみ きんし卵 赤みそ ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり はくさい たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	白ごま ごま油 油	
9	金	米粉入り 小型パン チョコレートパテ	牛乳 わかめうどん さかなのナゲット ミニトマト	豚肉 かまぼこ さかなのナゲット	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ	パン うどん	チョコレートパテ 油	
12	月	 <b>運動会 振替休日</b> 								
13	火	(ごはん)	牛乳 しゅうまい	豚肉 えび いか しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油	
14	水	ごはん	牛乳 メルルーサの すだち風味 かぼちゃのみそ汁	メルルーサ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	すだち酢 ごぼう たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油	
15	木	ごはん	牛乳 じゃがいもと厚揚げの そぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油	
16	金	米粉入り あげパン	牛乳 トマトオムレツ ブロッコリー マヨネーズ コンソメスープ	トマトオムレツ ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 豆苗	たまねぎ とうもろこし	パン さとう	油 マヨネーズ	
19	月	ごはん	牛乳 はもの天ぷら ポン酢しょうゆ はくさいの付け合わせ けんちん汁	はもの天ぷら とうふ とりにく 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい 大根 ごぼう こんにやく	精白米 強化米 じゃがいも	油 ごま油	
20	火	(ごはん)	牛乳 親子丼 おひたし ミックスナッツ	とりにく かまぼこ 卵	牛乳 花かつお	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	精白米 強化米 さとう	ナッツ ピーナッツ	
21	水	ごはん	牛乳 すきやき きゅうりのかおりづけ ヨーグルト	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 京ねぎ	こんにやく たまねぎ はくさい きゅうり	精白米 強化米 もち麩 さとう	油 ごま油	
22	木	ごはん	牛乳 はんぺんフライ オイルキャベツ ウスターソース すまし汁	はんぺん 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 小麦粉 パン粉 ふ	油	
23	金	米粉入り 小型パン マーマレード	牛乳 焼きビーフン まめこサラダ マヨネーズ	豚肉 いか えび ミックスビーンズ ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン マーマレード ビーフン	油 ごま油 マヨネーズ	
26	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 五目豆	さば 赤みそ 大豆 とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油	
27	火	(ごはん)	牛乳 きのこもりもり チキンカレー 杏仁豆腐	とりにく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 生しいたけ しめじ しいたけ にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 杏仁豆腐	カレーウ 油	
28	水	麦ごはん ふりかけ (大豆)	牛乳 いかの天ぷら ばんさんすう	いかの天ぷら ロースハム きんし卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 はるさめ さとう	油 ごま油	
29	木	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 ひじきサラダ ごまドレッシング	豚ひき肉 とうふ 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ラー油 ごま油 ごまドレッシング	
30	金	 <b>午前授業</b> 								

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。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た、徳島県産のハモの天ぷらの登場です。他にも、10/7(水)には、徳島県産の黒毛和牛を使ったビーフシチューが登場します。お楽しみに！