

徳島市中学校給食予定献立表

令和2年11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	
2	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ポイルキャベツ わかめスープ ミニチーズ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう	白ごま
4	水	ごはん	牛乳	さばのゆずみそ煮 きゅうりのあさりあえ 大豆入りきんぴらごぼう	さばのゆずみそ煮 あさりの佃煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
5	木	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか うずら卵 ぎょうざ	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
6	金	米粉入り 全粒粉パン ストロベリージャム	牛乳	なると金時オムレツ ミニトマト きのこたっぷりポタージュスープ	なると金時オムレツ とり肉	牛乳	ミニトマト かぼちゃ にんじん	生しいたけ しめじ たまねぎ	全粒粉パン ストロベリージャム	油 ポタージュの素 生クリーム
9	月	ごはん	牛乳	白身魚カツ ポン酢しょうゆ はくさいの付け合わせ ひじきのいため煮	白身魚カツ 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 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
10	火	ごはん	牛乳	とうふの中華風煮 棒々鶏 棒々鶏ドレッシング ハニーピーナッツ	とうふ えび 豚肉 ささみ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく きゅうり	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 棒々鶏ドレッシング ハニーピーナッツ
11	水	麦ごはん ふりかけ (お魚)	牛乳	おでん 梅和え	とり肉 さつまボール うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく キャベツ 梅	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう	
12	木	(ごはん)	牛乳	キムチ丼 えびしゅうまい 豆乳パンナコッタ	豚肉 えびしゅうまい	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
13	金	米粉入りパン ブルーベリー ジャム	牛乳	ポークビーンズ いかのフリッター ポイルキャベツ ウスターソース	ミックス豆 豚肉 ベーコン いかのフリッター	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ キャベツ	パン ブルーベリージャム じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム
16	月	ごはん	牛乳	キャベツのミンチカツ ミニトマト 切り干し大根の炒め煮	キャベツミンチカツ とり肉 さつまあげ	牛乳	ミニトマト にんじん	切り干し大根 干しいたけ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油
17	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス フルーツババロア	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 ババロアの素	カレールウ 油
18	水	ごはん	牛乳	さわらの照り焼き風 すまし汁	さわら とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油 白ごま
19	木	ごはん	牛乳	親子煮 大根サラダ ごまドレッシング	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう	油 ごまドレッシング
20	金	米粉入りパン りんごジャム	牛乳	白菜と肉だんごの スープ なると金時のすだち煮	牛ひき肉 豚ひき肉 卵	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが はくさい たけのこ すだち酢	パン りんごジャム でんぷん はるさめ さつまいも さとう	バター
24	火	ごはん	牛乳	はものから揚げ 荳わかめのつくだ煮和え 徳島たっぷりみそ汁	はものから揚げ 豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 荳わかめ 佃煮	にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい 生しいたけ 大根	精白米 強化米 さつまいも	油
25	水	ごはん	牛乳	肉じゃが きゅうりとわかめの 酢の物	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
26	木	ごはん	牛乳	黒毛和牛の焼肉 ちりめん入り厚焼き卵	牛肉 赤みそ 白みそ ちりめん入り厚焼き卵	牛乳	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ りんご にんにく	精白米 強化米 さとう	油 黒ごま ごま油
27	金	食パン チョコペースト	牛乳	スープパゲティ ブロッコリーのサラダ 青じそドレッシング	ベーコン いか えび あさり	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ グリンピース とうもろこし	食パン スパゲティ	チョコペースト 油 ポタージュの素 生クリーム
30	月	ごはん	牛乳	野菜クロquette ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とごぼうの炒め煮	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 野菜クロquette さとう	油 白ごま

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徳島県産の大根をたくさん使った、大根サラダを実施します。
 今月も、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として、11/24日に「はものから揚げ」、
 11/26日に「徳島県産黒毛和牛」を使います。