



徳島市中学校給食予定献立表

令和元年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	月	ごはん 牛乳 ポイルキャベツ ウスターソース 豚肉とごぼうの炒め煮	白身魚カツ 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 白ごま
2	火	(玄米ごはん) 牛乳 キムチ丼 しゅうまい 豆乳パンナコッタ	豚肉 シューマイ	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 玄米 さとう 豆乳パンナコッタ	油 ごま油 白ごま
3	水	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし 小魚ミックス	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳 小魚(エビを含む)	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 ナッツ
4	木	ごはん 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	精白米 強化米 小麦粉 でんぷん そうめん	油
5	金	米粉入り 全粒粉パン メープルジャム 牛乳 チリソース煮 れんこんサラダ オニオンドレッシング	ウインナー えび うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース とうもろこし しょうが にんにく れんこん	全粒粉パン メープルジャム でんぷん	油 オニオンドレッシング
8	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 塩昆布あえ 五目炒め	さばの塩焼き 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
9	火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味 みそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	レモン汁 ごぼう	精白米 強化米 でんぷん さとう	油
10	水	ごはん 牛乳 焼肉 とうもろこし スティックチーズ	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ りんご にんにく とうもろこし	精白米 強化米 さとう	油 黒ごま ごま油
11	木	(ごはん) 牛乳 中華丼 春巻き	豚肉 えび いか 春巻き	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
12	金	ナ ン 牛乳 カレー フルーツカクテル	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 パイン 黄桃 三色ゼリー	ナン じゃがいも	カレールー 油
16	火	ごはん 牛乳 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
17	水	ごはん 牛乳 ホキのごまみそかけ 中華スープ	ホキ 赤みそ えび 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう はるさめ	油 白ごま
18	木	いろいろ 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 プリン	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	いろいろごはんの素 にんじん	たまねぎ グリンピース 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 プリン	油
19	金	米粉入り小型 黒糖パン 牛乳 焼きそば ホウレン草オムレツ ミニトマト	豚肉 いか さつまあげ 花かつお ホウレン草オムレツ	牛乳 青のり粉	にんじん ミニトマト	たまねぎ キャベツ	パン 黒砂糖 中華そば	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。今月は、18日を食育の日の献立にしました。暑い時期でも食欲が増すように、香味野菜であるしょうがを使った「そぼろ煮」、さっぱりとした「酢の物」、少し塩味の効いた「いろいろごはん」の組み合わせです。しっかり食べて暑さをふき飛ばしましょう。