

# 徳島市中学校給食予定献立表

令和元年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			
2月	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 塩昆布あえ れんこんの炒め煮	さばのみぞれ煮 豚肉 さつまあげ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	はくさい 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	
3火	(麦ごはん)	牛乳	夏野菜入りカレー ナタデココ入りフルーツミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 押麦 じゃがいも ナタデココ	カレールウ 油	
4水	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりのかおりづけ パワフルチーズ	豚ひき肉 厚揚げ さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ きゅうり	精白米 強化米 さとう	油 ごま油	
5木	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ブロッコリー マヨネーズ すまし汁	ちくわ 卵 とうふ	牛乳 青のり粉 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 ふ	油 マヨネーズ	
6金	米粉入り小型 フルーツパン	牛乳	皿うどん しゅうまい	豚肉 えび いか シューマイ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ドライフルーツミックス しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	パン 皿うどん麺 でんぶん	油 ごま油 ラー油	
9月	ごはん	牛乳	いわしフライ ゆかりづけ 切り干し大根の炒め煮	いわしフライ とり肉 さつまあげ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	きゅうり 切り干し大根 干しいたけ	精白米 強化米 さとう	油	
10火	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ミニトマト 野菜いため 小魚アーモンド	厚焼き卵 豚肉 いか	牛乳 小魚	ミニトマト 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 ナッツ ピーナッツ	
11水	ごはん	牛乳	マーボーれんこん 中華サラダ 中華ドレッシング	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油 中華ドレッシング	
12木	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 ふしめん汁	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち酢 たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん さとう ふしめん	油	
13金			文化祭							
17火	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース 中華スープ	ハンバーグ えび 卵	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ しめじ マッシュルーム はくさい たまねぎ	精白米 強化米 さとう はるさめ でんぶん	バター 油	
18水	(ごはん)	牛乳	牛丼 きゅうりとわかめの酢の物 ヨーグルト	牛肉 かまぼこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ	こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	
19木	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き すだち とり肉とこんにゃくのみそ煮	さんまの塩焼き とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち こんにゃく たけのこ	精白米 強化米 さとう	油	
20金	米粉入り きなこあげパン	牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリー ケチャップ 野菜スープ	きなこ ポテトオムレツ えび	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	パン さとう	油	
24火	ごはん	牛乳	キャベツのメンチカツ ミニトマト ウスターソース 大豆入りきんぴらごぼう	キャベツメンチカツ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	ミニトマト にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	
25水	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまあえ	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 白ごま	
26木	ごはん	牛乳	メルルーサのてりやき風 わかめスープ ハニーピーナッツ	メルルーサ ベーコン	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 でんぶん さとう	油 白ごま ハニーピーナッツ	
27金	米粉入り 小型パン 大豆ペースト	牛乳	焼きビーフン ごぼうサラダ ごまドレッシング 冷凍みかん	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし みかん	パン ビーフン	大豆ペースト 油 ごま油 ごまドレッシング	
30月	ごはん	牛乳	いかの天ぷら ウスターソース 菜っ葉あえ 五目炒め	いかの天ぷら 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	三種菜めしの素 にんじん さやいんげん	はくさい 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	

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。すだちは、徳島特産の柑橘類です。さわやかな香りと酸味があるのが特徴で、今が旬でおいしい時期です。さんまの塩焼きにしぼって、秋の味覚を味わいましょう。