

徳島市中学校給食予定献立表

令和元年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
1	金	米粉入り 全粒粉パン アップルジャム	肉だんごの照り煮 ポイルキャベツ マヨネーズ じゃがいもとベーコンのスープ	肉だんごの照り煮 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	全粒粉パン アップルジャム じゃがいも	マヨネーズ
5	火	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁	さば 赤みそ とうふ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 大根 ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油
6	水	菜めし	枝豆の豆腐ミンチカツ ピーナッツあえ パワフルチーズ	枝豆の豆腐ミンチカツ いか	牛乳 チーズ	菜めしごはんの素 にんじん	キャベツ もやし	精白米 強化米 さとう	油 ピーナッツ
7	木	ごはん ふりかけ(穀物)	おでん りんご	とり肉 さつまホール うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 こんにやく りんご	精白米 強化米 じゃがいも さとう	
8	金	米粉入り 小型パン ブルーベリージャム	スープスパゲティ れんこんサラダ ごまドレッシング	ベーコン いか えび あさり	牛乳	にんじん 小松菜	マッシュルーム たまねぎ グリンピース れんこん とうもろこし	パン ブルーベリージャム スパゲティ	ポターージュの素 生クリーム 油 ごまドレッシング
11	月	ごはん	白身魚カツ ポイルキャベツ ウスターソース 大豆入りきんぴらごぼう	白身魚カツ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油
12	火	ごはん	とり肉とこんにやくのみそ煮 ごまあえ 抹茶大豆	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 抹茶大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ はくさい	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
13	水	(ごはん)	ハヤシライス ヨーグルトあえ	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも なたデココ	油 ハヤシルウ デミグラスソース 生クリーム
14	木	ごはん	とうふの中華風煮 大根サラダ オニオンドレッシング	とうふ えび 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ にんにく 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 オニオンドレッシング
15	金	米粉入り 黒糖パン	スコッチエッグ ミニトマト ケチャップ きのこたっぷりポターージュスープ	スコッチエッグ 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	パン 黒砂糖	油 ポターージュの素 生クリーム
18	月	ごはん 味付けのり	野菜いため ちりめん入りオムレツ プリン	牛肉 豚肉 いか ちりめん入りオムレツ	牛乳 味付けのり	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 プリン	油 ごま油
19	火	ごはん	はもの青じそ天ぷら 荻わかめのつくだ煮和え 厚揚げと根菜のみそ汁	はもの青じそ天ぷら 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 荻わかめの 佃煮	にんじん ねぎ	はくさい 大根 ごぼう しょうが	精白米 強化米 じゃがいも	油
20	水	(ごはん)	親子丼 おひたし ミックスナッツ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ はくさい	精白米 強化米 さとう	ナッツ ピーナッツ
21	木	ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛肉 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 こんにやく きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油
22	金	米粉入りパン 大豆ペースト	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 でんぷん はるさめ さつまいも さとう	大豆ペースト バター
25	月	ごはん	いわしの梅煮 塩昆布あえ れんこんの炒め煮	いわしの梅煮 豚肉 さつまあげ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 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
26	火	麦ごはん	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 大豆とちりめんのあげに	豚ひき肉 厚揚げ ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう でんぷん	油 白ごま
27	水	ごはん	ハンバーグのきのこソース みそ汁 豆乳パンナコッタ	ハンバーグ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ ごぼう	精白米 強化米 さとう 豆乳パンナコッタ	バター 油
28	木	(ごはん)	中華丼 肉入り春巻き	豚肉 えび いか 肉入り春巻き	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
29	金	米粉入り ライ麦パン チョコレートパテ	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 青じそドレッシング	ミックス豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライ麦パン チョコレートパテ じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム

☐は「食育の日」、市場ランチの献立です。徳島県の特産品であるハモや青じそ、白菜、大根、ねぎ、荻わかめなどを使った、新メニューの登場です。



パンについては、業務用のパンです。

厚揚げと根菜のみそ汁
の作り方はこちら