



徳島市中学校給食予定献立表
令和7年2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		
3	月	ごはん	牛乳	いわしフライ <small>はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ</small> みそ汁 節分豆	牛乳	いわしフライ とうふ 油揚げ <small>赤みそ 白みそ 節分豆</small>	かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ 大根	精白米 強化米	油
4	火	ごはん	牛乳	すきやき きゅうりのかおりづけ ハニーピーナッツ	牛乳	豚肉 焼き豆腐	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ きゅうり	精白米 強化米 さとう もちふ	油 ごま油 ハニーピーナッツ
5	水	ごはん	牛乳	チリソース煮 キャベツのミンチカツ	牛乳	とり肉 いか えび うずら卵 キャベツミンチカツ	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油
6	木	(麦ごはん)	牛乳	カレーライス 花野菜サラダ マヨネーズ	牛乳	豚肉 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく カリフラワー	精白米 強化米 押麦 じゃがいも	油 マヨネーズ
7	金	ごはん ふりかけ (しそかつお)	牛乳	いかのフリッター 切り干し大根のツナあえ キャンディチーズ	牛乳	いかのフリッター ツナフレーク チーズ	にんじん 小松菜	切り干し大根 キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま
10	月	ごはん	牛乳	白身魚カツ <small>ポイルキャベツ タルタルソース</small> 厚揚げと根菜のみそ汁	牛乳	白身魚カツ 厚揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう しょうが	精白米 強化米 さつまいも	油 タルタルソース
12	水	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め ポテトオムレツ ミックスナッツ	牛乳	豚肉 ポテトオムレツ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ナッツ ピーナッツ
13	木	(麦ごはん)	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ	牛乳	豚肉 赤みそ とり肉 きんし卵 わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	精白米 強化米 押麦 さとう	油 白ごま ごま油
14	金	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまあえ プリン	牛乳	豚肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう プリン	油 白ごま
17	月	ごはん	牛乳	とり肉とキャベツのカレーソテー 肉入り春巻き	牛乳	とり肉 ベーコン 肉入り春巻き	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 カレールウ
18	火	ごはん	牛乳	ビーフシチュー フルーツパバロア	牛乳	牛肉	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 みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも パバロアの素	油 ハヤシルウ デミグラスソース 生クリーム
19	水	学年末テスト								
20	木	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳	豚肉 とうふ 赤みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング
21	金	ごはん	牛乳	鮭のクリーム煮 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳	鮭 ベーコン 大豆ごぼうミンチカツ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも	油 ホワイトルウ ポターージュの素
25	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきのいため煮	牛乳	さば 赤みそ とり肉 厚揚げ 大豆	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油
26	水	赤飯 ごま塩	牛乳	とり肉の照り焼き風 かきたま汁 はるか	牛乳	小豆 とり肉 とうふ かまぼこ 卵	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ はるか	精白米 もち米 でんぷん さとう	油 ごま塩
27	木	(麦ごはん)	牛乳	キムチ丼 ポークしゅうまい お祝いクレープ	牛乳	豚肉 ポークしゅうまい	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 押麦 さとう クレープ	油 ごま油 白ごま
28	金	あげパン	牛乳	ホウレン草オムレツ パンポターージュ	牛乳	ホウレン草オムレツ とり肉	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	パン さとう	油 ポターージュの素 生クリーム

は、食育の日の献立です。えびとほうれん草のスープには徳島県産のほうれん草が使用されています。今が旬のほうれん草には鉄やその吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています。美味しくいただきます。