



# 徳島市中学校給食予定献立表

## 令和7年9月分

徳島市教育委員会

| 日  | 曜 |  | 献立内容                                               | 材 料 名 ( 食 品 名 )               |                  |                             |                                                  |                                  |                             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------|
|    |   |                                                                                   |                                                    | 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<br>豚肉とうずら卵の野菜炒め<br>大豆ごぼうミンチカツ                   | 豚肉 うずら卵<br>赤みそ<br>大豆ごぼうミンチカツ  | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん              | たまねぎ<br>キャベツ                                     | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油<br>白ごま                    | 875             | 31.5         |
| 2  | 火 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>カレーライス<br>フルーツカクテル                           | 豚肉                            | 牛乳<br>脱脂粉乳       | にんじん                        | たまねぎ えだまめ<br>にんにく みかん<br>パイン 黄桃                  | 精白米 強化<br>米<br>じゃがいも<br>三色ゼリー    | カレールウ<br>油                  | 797             | 25.8         |
| 3  | 水 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>マーボーれんこん<br>海藻サラダ<br>オニオンドレッシング              | 豚肉 赤みそ                        | 牛乳<br>わかめ        | にんじん                        | しょうが にんにく<br>れんこん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ<br>とうもろこし | 精白米 強化<br>米<br>さとう<br>でんぷん       | 油 ごま油<br>ラー油<br>オニオンドレッシング  | 759             | 24.8         |
| 4  | 木 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>小いわしのフライ<br>高野豆腐の卵とじ                         | 小いわしフライ<br>高野豆腐 とり肉<br>かまぼこ 卵 | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん              | たまねぎ<br>干しいたけ                                    | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油                           | 853             | 35.5         |
| 5  | 金 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>洋風煮 えだまめサラ<br>ダ<br>マヨネーズ<br>キャンディチーズ         | とり肉<br>ウインナー                  | 牛乳<br>チーズ        | にんじん                        | キャベツ たまねぎ<br>グリーンピース きゅうり<br>えだまめ とうもろこし         | 精白米 強化<br>米<br>じゃがいも             | マヨネーズ                       | 785             | 28.6         |
| 8  | 月 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>ホキフライ<br>ポイルキャベツ<br>ウスターソース 五目炒め             | ホキフライ 豚肉<br>大豆 ちくわ            | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん              | キャベツ れんこん<br>こんにゃく                               | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油 白ごま<br>ごま油                | 824             | 29.8         |
| 9  | 火 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>八宝菜<br>とりしゅうまい                               | 豚肉 えび<br>いか うずら卵<br>とりしゅうまい   | 牛乳               | にんじん                        | しょうが にんにく<br>たまねぎ はくさい<br>ヤングコーン                 | 精白米 強化<br>米<br>でんぷん              | 油 ごま油<br>ラー油                | 782             | 31.9         |
| 10 | 水 | ご は ん<br>ふりかけ<br>(お魚)                                                             | 牛乳<br>ポークビーンズ<br>ホウレン草オムレツ                         | 大豆 大福豆<br>金時豆 豚肉<br>ホウレン草オムレツ | 牛乳               | にんじん<br>パセリ<br>トマトピューレ      | たまねぎ                                             | 精白米 強化<br>米<br>じゃがいも<br>さとう      | 油 バター<br>生クリーム              | 795             | 28.2         |
| 11 | 木 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>キムチ丼<br>揚げぎょうざ                               | 豚肉 きょうざ                       | 牛乳               | にら<br>にんじん                  | キムチ しょうが<br>もやし はくさい<br>たまねぎ にんにく                | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油 ごま油<br>白ごま                | 780             | 23.6         |
| 12 | 金 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>とり肉とこんにゃくのみそ<br>煮<br>ごまあえ プリン                | とり肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ            | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん              | こんにゃく たけのこ<br>キャベツ                               | 精白米 強化<br>米<br>さとう プリン           | 油 白ごま                       | 774             | 26.3         |
| 16 | 火 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>オイスターソース炒め<br>肉入り春巻き                         | 豚肉<br>肉入り春巻き                  | 牛乳               | にんじん<br>小松菜                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ ヤングコー<br>ン<br>キャベツ             | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油                           | 784             | 23.1         |
| 17 | 水 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>ドライカレー<br>ワンタンスープ<br>パワフルチーズ                 | 豚肉<br>とり肉                     | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>ピーマン                | にんにく しょうが<br>たまねぎ はくさい<br>とうもろこし                 | 精白米 強化<br>米<br>ワンタン              | 油<br>カレールウ                  | 786             | 31.1         |
| 18 | 木 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>さわらのてりやき風<br>みそ汁                             | さわら 厚揚げ<br>赤みそ 白みそ            | 牛乳               | にんじん<br>ねぎ                  | たまねぎ                                             | 精白米 強化<br>米<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも | 油<br>白ごま                    | 785             | 30.5         |
| 19 | 金 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>フィッシュカツ丼<br>すだち酢あえ<br>ミックスナッツ                | フッシュカツ<br>卵                   | 牛乳               | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜           | たまねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ すだち酢                       | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | ピーナッツ<br>カシューナッツ<br>アーモンド   | 766             | 27.9         |
| 22 | 月 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>さばのみそ煮<br>ゆかりづけ<br>豚肉とごぼうの炒め煮                | さばのみそ煮<br>豚肉 さつまあげ            | 牛乳               | ゆかり<br>にんじん                 | はくさい ごぼう<br>こんにゃく<br>グリーンピース                     | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油<br>白ごま                    | 757             | 27.6         |
| 24 | 水 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>クロック<br>ポイルキャベツ<br>ウスターソース<br>ひじきのいため煮       | とり肉 厚揚げ<br>大豆                 | 牛乳<br>ひじき        | にんじん<br>さやいんげん              | キャベツ<br>こんにゃく                                    | 精白米 強化<br>米<br>クロック さとう          | 油                           | 831             | 23.6         |
| 25 | 木 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>肉じゃが おひたし<br>ヨーグルト                           | 豚肉 さつまあげ<br>がんもどき             | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん                        | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース<br>キャベツ                    | 精白米 強化<br>米<br>じゃがいも<br>さとう      | 油                           | 798             | 30.5         |
| 26 | 金 | パ<br>ン<br>大豆ペース<br>ト                                                              | 牛乳<br>焼きビーフン<br>大根サラダ<br>ごまドレッシング                  | 豚肉 いか<br>えび                   | 牛乳               | にんじん                        | キャベツ たまねぎ<br>大根 きゅうり<br>とうもろこし                   | パン<br>ビーフン                       | 大豆ペースト<br>油 ごま油<br>ごまドレッシング | 818             | 29.8         |
| 29 | 月 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>いわしの生姜煮<br>はくさいの付け合わせ<br>ボン酢しょうゆ<br>厚揚げのそぼろ煮 | いわしの生姜煮<br>豚肉 厚揚げ<br>ちくわ      | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん              | はくさい しょうが<br>こんにゃく たまねぎ                          | 精白米 強化<br>米<br>さとう               | 油                           | 798             | 31.0         |
| 30 | 火 | ご は ん                                                                             | 牛乳<br>とり肉のすだち風味<br>ミニトマト<br>かぼちゃのみそ汁               | とり肉 油揚げ<br>赤みそ 白みそ            | 牛乳               | ミニトマト<br>かぼちゃ<br>にんじん<br>ねぎ | すだち酢<br>たまねぎ                                     | 精白米 強化<br>米<br>でんぷん さとう          | 油                           | 850             | 30.6         |

は、食育の日の献立です。今月は、徳島県の特産品のフィッシュカツや、すだち酢を使用した献立が登場します。おいしくいただきます。