



## 徳島市小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)                      |                                                               |                                            | 栄養価(小学校・中学年)    |              |
|----|---|-----------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |   |                                               | 赤 血や肉や骨に<br>なるもの                   | 緑 体の調子を<br>整えるもの                                              | 黄 働く力や熱に<br>なるもの                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 1  | 月 | ごはん<br>みそ汁                                    | 牛乳 ハンバーグ<br>とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ     | しょうが たまねぎ にんじん<br>ねぎ                                          | 精白米 強化米<br>白ごま さとう                         | 620             | 23.9         |
| 2  | 火 | (ごはん)<br>カレーライス<br>フルーツカクテル                   | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳                         | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース にんにく<br>みかん バイロ 黄桃                       | 精白米 強化米 油<br>じゃがいも カレールウ<br>三色ゼリー          | 643             | 21.0         |
| 3  | 水 | ごはん<br>揚げぎょうざ                                 | 牛乳 豚肉 えび<br>いか ぎょうざ                | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい たけのこ<br>えだまめ にんにく                      | 精白米 強化米 油<br>ごま油 でんぷん                      | 620             | 24.3         |
| 4  | 木 | ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>おひたし<br>小魚ナッツ              | 牛乳 高野豆腐<br>とり肉 かまぼこ<br>卵 小魚        | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん キャベツ                                      | 精白米 強化米<br>さとう ナッツ                         | 614             | 27.3         |
| 5  | 金 | ごはん<br>さわらのレモン風味<br>すまし汁                      | 牛乳 さわら とうふ<br>かまぼこ                 | レモン汁 たまねぎ<br>にんじん えのきたけ<br>ねぎ                                 | 精白米 強化米 油<br>でんぷん さとう                      | 624             | 25.7         |
| 8  | 月 | ごはん<br>野菜いため<br>ホキフライ                         | 牛乳 豚肉 いか<br>ホキフライ                  | しょうが キャベツ<br>たまねぎ ヤングコーン<br>にんじん さやいんげん                       | 精白米 強化米<br>油 ごま油                           | 628             | 24.8         |
| 9  | 火 | ごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりのかおりづけ<br>キャンディチーズ         | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>チーズ                   | にんじん たまねぎ<br>こんにゃく えだまめ<br>きゅうり                               | 精白米 強化米 油<br>じゃがいも さとう<br>ごま油              | 613             | 23.6         |
| 10 | 水 | ごはん<br>マーボー厚揚げ<br>海そうサラダ<br>オニオンドレッシング        | 牛乳 厚揚げ 豚肉<br>赤みそ わかめ               | しょうが にんにく たけのこ<br>たまねぎ にんじん グリンピース<br>ねぎ キャベツ とうもろこし          | 精白米 強化米<br>油 ラー油<br>でんぷん さとう<br>オニオンドレッシング | 640             | 22.8         |
| 11 | 木 | ごはん<br>とり肉のからあげ<br>ミニトマト<br>野菜スープ             | 牛乳 とり肉 ベーコン                        | しょうが ミニトマト<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ ねぎ                            | 精白米 強化米 油<br>でんぷん                          | 630             | 22.9         |
| 12 | 金 | (ごはん)<br>親子丼<br>阿波っ子ナムル<br>ミックスナッツ            | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>卵 わかめ               | にんじん たまねぎ ねぎ<br>干しいたけ 小松菜<br>もやし すだち酢                         | 精白米 強化米 さとう<br>ごま油 カシューナッツ<br>アーモンド ピーナッツ  | 623             | 24.6         |
| 16 | 火 | ごはん<br>俵型ミンチカツ<br>ポイルキャベツ ウスターソース<br>ひじきのいため煮 | 牛乳 俵型ミンチカツ<br>とり肉 ひじき<br>がんもどき 大豆  | キャベツ こんにゃく<br>にんじん さやいんげん                                     | 精白米 強化米 油<br>さとう                           | 710             | 24.8         |
| 17 | 水 | ごはん<br>じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>ごまあえ                 | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ                   | しょうが にんじん<br>たまねぎ えだまめ<br>はくさい                                | 精白米 強化米 油<br>じゃがいも さとう<br>白ごま              | 600             | 23.0         |
| 18 | 木 | ごはん<br>チリソース煮<br>ごぼうサラダ<br>ごまドレッシング           | 牛乳 とり肉<br>いか えび                    | たけのこ たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが グリンピース<br>ごぼう きゅうり とうもろこし         | 精白米 強化米 油<br>さとう でんぷん<br>ごまドレッシング          | 616             | 23.2         |
| 19 | 金 | ごはん<br>ふりかけ(大豆)                               | 牛乳 さばの塩焼き<br>すだち<br>れんこんのいため煮      | すだち れんこん にんじん<br>こんにゃく さやいんげん                                 | 精白米 強化米 油<br>白ごま さとう ごま油                   | 648             | 26.4         |
| 22 | 月 | ごはん<br>鮭の野菜カツ<br>ポイルキャベツ ウスターソース<br>豚汁        | 牛乳 鮭の野菜カツ<br>豚肉 油揚げ わかめ<br>赤みそ 白みそ | キャベツ にんじん<br>ごぼう 大根                                           | 精白米 強化米 油                                  | 661             | 23.9         |
| 24 | 水 | ごはん<br>とり肉とキャベツのカレーソテー<br>ほうれん草オムレツ           | 牛乳 とり肉<br>ほうれん草オムレツ                | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ヤングコーン<br>さやいんげん にんにく                       | 精白米 強化米 油<br>カレールウ                         | 609             | 21.2         |
| 25 | 木 | (ごはん)<br>キムチ丼<br>春巻き                          | 牛乳 豚肉 春巻き                          | キムチ しょうが もやし<br>はくさい にら たまねぎ<br>にんじん にんにく                     | 精白米 強化米 油<br>さとう ごま油 白ごま                   | 646             | 19.3         |
| 26 | 金 | パン<br>チョコレートパテ                                | 牛乳 ベーコン いか                         | たまねぎ にんじん 生しいたけ<br>しめじ マッシュルーム<br>グリーンピース キャベツ<br>えだまめ とうもろこし | パン チョコレートパテ<br>スバゲティ バター                   | 593             | 23.6         |
| 29 | 月 | ごはん<br>いわしのおかか煮<br>ゆかりづけ<br>豚肉とごぼうのいため煮       | 牛乳 いわしのおかか煮<br>豚肉 さつまあげ            | キャベツ ゆかり ごぼう<br>こんにゃく にんじん<br>えだまめ                            | 精白米 強化米 油<br>さとう 白ごま                       | 609             | 24.5         |
| 30 | 火 | ごはん<br>ポークビーンズ<br>野菜サラダ<br>マヨネーズ              | 牛乳 大豆 豚肉                           | たまねぎ にんじん パセリ<br>トマトピューレ キャベツ<br>きゅうり とうもろこし                  | 精白米 強化米 さとう<br>じゃがいも バター 油<br>生クリーム マヨネーズ  | 623             | 21.3         |

栄養価は、小学校・中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

☐ は、食育の日の献立です。徳島県産のすだちとれんこんを使用しています。すだちはさわやかな香りとさっぱりとした酸味があり、今が旬でおいしい時期です。さばの塩焼きにすだちをしぼっていただきます。