



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 なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん 和風ハンバーグ みそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 白ごま さとう	620	23.9
2	火 (ごはん)	カレーライス フルーツカクテル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 三色ゼリー	643	21.0
3	水	ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 えび いか ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん	620	24.3
4	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ おひたし 小魚ナッツ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 小魚	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	精白米 強化米 さとう ナッツ	614	27.3
5	金	ごはん さわらのレモン風味 すまし汁	牛乳 さわら とうふ かまぼこ	レモン汁 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 油 でんぷん さとう	624	25.7
8	月	ごはん 野菜いため ホキフライ	牛乳 豚肉 いか ホキフライ	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 ごま油	628	24.8
9	火	ごはん 肉じゃが きゅうりのかおりづけ キャンディチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ きゅうり	精白米 強化米 油 じゃがいも さとう ごま油	613	23.6
10	水	ごはん マーボー厚揚げ 海そうサラダ オニオンドレッシング	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ わかめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 ラー油 でんぷん さとう オニオンドレッシング	640	22.8
11	木	ごはん とり肉のからあげ ミニトマト 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが ミニトマト にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	精白米 強化米 油 でんぷん	630	22.9
12	金 (ごはん)	ごはん 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう ごま油 カシューナッツ アーモンド ピーナッツ	623	24.6
16	火	ごはん 俵型ミンチカツ ボイルキャベツ ウスターソース ひじきのいため煮	牛乳 俵型ミンチカツ とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう	710	24.8
17	水	ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ はくさい	精白米 強化米 油 じゃがいも さとう 白ごま	600	23.0
18	木	ごはん チリソース煮 ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 とり肉 いか えび	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごまドレッシング	616	23.2
19	金	ごはん ふりかけ(大豆) さばの塩焼き すだち れんこんのいため煮	牛乳 さばの塩焼き 豚肉 さつまあげ	すだち れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油	648	26.4
22	月	ごはん 鮭の野菜カツ ボイルキャベツ ウスターソース 豚汁	牛乳 鮭の野菜カツ 豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	キャベツ にんじん ごぼう 大根	精白米 強化米 油	661	23.9
24	水	ごはん とり肉とキャベツのカレーソ テー ほうれん草オムレツ	牛乳 とり肉 ほうれん草オムレツ	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく	精白米 強化米 油 カレールウ	609	21.2
25	木 (ごはん)	ごはん キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい いら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま	646	19.3
26	金	パン チョコレートパテ きのこスパゲティ えだまめサラダ 青じそドレッシング	牛乳 ベーコン いか	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ マッシュルーム グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	パン チョコレートパテ スパゲティ バター	593	23.6
29	月	ごはん いわしのおかか煮 ゆかりづけ 豚肉とごぼうのいため煮	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 さつまあげ	キャベツ ゆかり ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米 油 さとう 白ごま	609	24.5
30	火	ごはん ポークビーンズ 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう じゃがいも バター 油 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。