



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