



徳島市小学校給食予定献立表
令和7年 10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	水	ごはん	牛乳	筑前煮 小さいわしのフライ	牛乳 とり肉 ちくわ 小さいわしのフライ	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油	619 21.9
2	木	(ごはん)	牛乳	ドライカレー コーンスープ	牛乳 豚肉 とうふ とり肉 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 油 カレールウ でんぷん	596 24.1
3	金	ごはん ふりかけ (大豆)	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ わかめ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう 油	589 23.3
6	月	ごはん	牛乳	あじのフライ ボイルキャベツ ウスターソース かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじのフライ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油	632 23.4
7	火	わかめごはん	牛乳	野菜いため ほうれん草オムレツ ハニーピーナッツ	わかめごはんの素 牛乳 豚肉 いか ほうれん草オムレツ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油 ハニーピーナッツ	646 24.7
8	水	ごはん	牛乳	洋風煮 れんこんサラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース れんこん 小松菜 とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう マヨネーズ	608 20.0
9	木	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ ごまあえ	牛乳 とり肉 高野豆腐 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	精白米 強化米 さとう 白ごま	587 26.4
10	金	ごはん	牛乳	こはくあげのケチャップあえ 塩昆布あえ	牛乳 とり肉 塩昆布	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう フレンチポテト	654 21.4
14	火	ごはん	牛乳	鮭の野菜カツ ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 鮭の野菜カツ とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ ゆかり こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米 油 さとう	667 24.6
15	水	ごはん	牛乳	チリソース煮 えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 とり肉 いか えび	たまねぎ にんじん ヤングコーン グリンピース にんにく しょうが キャベツ えだまめ 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	606 24.1
16	木	ごはん	牛乳	さわらのてりやき風 すまし汁	牛乳 さわら とうふ かまぼこ	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	623 25.7
17	金	(ごはん)	牛乳	きのこもりもりチキンカレー フルーツカクテル	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん まいたけ 生しいたけ しめじ にんにく みかん パインアップル 黄桃	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 三色ゼリー	622 19.9
20	月			振替休業日				
21	火	(ごはん)	牛乳	中華丼 とりしゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか とりしゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にんにく さやいんげん	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん さとう	605 26.0
22	水	ごはん	牛乳	肉じゃが おひたし	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく キャベツ	精白米 強化米 油 じゃがいも さとう	585 22.2
23	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 海そうサラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 ごま油 油 さとう でんぷん ラー油 中華ドレッシング	636 27.4
24	金	(食パン)	牛乳	セルフライッシュサンド (ホキフライ・ボイルキャベツ・ チーズ・ケチャップソース) コンソメスープ	牛乳 ホキフライ チーズ とり肉 とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	食パン 油	621 27.7
27	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 菜っ葉あえ 豚肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	大根 三種菜めしの素 しょうが こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米 さとう 油	639 27.5
28	火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ パンポキンポターージュ	牛乳 ハンバーグ とり肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	精白米 強化米 油 さとう 生クリーム ポターージュの素	700 23.6
29	水	(ごはん)	牛乳	キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい たら 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	607 19.2
30	木	ごはん	牛乳	うま煮 野菜サラダ オニオンドレッシング ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール 小魚	にんじん こんにゃく えだまめ 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 オニオンドレッシング	624 24.3
31	金	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 徳島たっぶりみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	すだち酢 たまねぎ にんじん 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 さとう でんぷん さつまいも	675 23.4

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。今月は、秋が旬のきのこを使った「きのこもりもりチキンカレー」です。
徳島県特産のしいたけをはじめ、しめじ、まいたけと3種類のきのこを使っています。きのこのうまみを味わいましょう。