



# 徳島市中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 )              |                                 |                               |                                                            |                                      |                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんばく質<br>(g) |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |   |                                                                                   |                                                       | 血・肉・骨になる                     |                                 | 体の調子を整える                      |                                                            | 働け力や熱になる                             |                                     |                 |              |
|    |   |                                                                                   |                                                       | 1群                           | 2群                              | 3群                            | 4群                                                         | 5群                                   | 6群                                  |                 |              |
| 1  | 水 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>ハヤシライス<br>フルーツゼリーミックス                           | 豚肉                           | 牛乳                              | にんじん<br>トマトピューレ               | たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>みかん 黄桃 パイン               | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>ゼリー(苺)           | 油 ハヤシルウ<br>生クリーム<br>デミグラスソース        | 795             | 22.7         |
| 2  | 木 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>マカロニのクリーム煮<br>ごぼうサラダ<br>オニオンドレッシング              | とり肉<br>えび                    | 牛乳                              | にんじん                          | たまねぎ えだまめ<br>マッシュルーム<br>ごぼう きゅうり<br>とうもろこし                 | 精白米 強化米<br>マカロニ                      | 油 ポタージュの素<br>ベシヤメルソース<br>オニオンドレッシング | 803             | 28.5         |
| 3  | 金 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>あじのフライ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>ポテトスープ 黒砂糖豆     | あじのフライ<br>ベーコン 卵<br>大豆       | 牛乳                              | にんじん<br>ねぎ                    | キャベツ たまねぎ                                                  | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>黒砂糖              | 油                                   | 767             | 27.8         |
| 6  | 月 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>とり肉とキャベツのカレーソーテー<br>枝豆の豆腐ミンチカツ                  | とり肉 ベーコン<br>枝豆の豆腐ミンチカツ       | 牛乳                              | にんじん<br>さやいんげん                | キャベツ たまねぎ<br>ヤングコーン                                        | 精白米 強化米                              | カレールウ<br>油                          | 783             | 26.2         |
| 7  | 火 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>豚肉と厚揚げのみそ煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>ミックスナッツ           | 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ            | 牛乳<br>わかめ                       | にんじん                          | しょうが こんにやく<br>たけのこ ごぼう<br>えだまめ<br>きゅうり キャベツ                | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油 ピーナッツ<br>カシューナッツ<br>アーモンド         | 781             | 30.0         |
| 8  | 水 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>親子煮<br>野菜サラダ<br>ゆずドレッシング                        | とり肉<br>がんもどき<br>ちくわ 卵        | 牛乳                              | にんじん                          | たけのこ 干しいたけ<br>たまねぎ グリンピース<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし           | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油<br>ゆずドレッシング                       | 763             | 30.6         |
| 9  | 木 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>キムチ丼<br>とりしゅうまい<br>ミニフィッシュ                      | 豚肉<br>とりしゅうまい                | 牛乳<br>ミニフィッシュ                   | 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 強化米<br>さとう                       | 油 ごま油<br>白ごま                        | 765             | 28.6         |
| 10 | 金 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>鮭の野菜カツ<br>ゆかりづけ<br>ふしめんミネストローネ                  | 鮭の野菜カツ<br>とり肉<br>白いんげん豆      | 牛乳                              | ゆかり<br>にんじん<br>小松菜<br>ホールトマト  | キャベツ たまねぎ                                                  | 精白米 強化米<br>ふしめん                      | 油                                   | 820             | 26.4         |
| 14 | 火 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>俵型ミンチカツ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>れんこんの炒め煮       | 俵型ミンチカツ<br>豚肉<br>さつまあげ       | 牛乳                              | にんじん                          | キャベツ れんこん<br>こんにやく<br>グリンピース                               | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油 ごま油<br>白ごま                        | 834             | 26.9         |
| 15 | 水 | 給食はありません                                                                          |                                                       |                              |                                 |                               |                                                            |                                      |                                     |                 |              |
| 16 | 木 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>おひたし<br>プリン                   | 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ                | 牛乳                              | にんじん                          | たまねぎ<br>グリンピース<br>しょうが キャベツ                                | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>さとう プリン          | 油                                   | 804             | 27.3         |
| 17 | 金 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>さわらのレモン風味<br>豚汁                                 | さわら 豚肉<br>とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | 牛乳                              | にんじん<br>ねぎ                    | レモン汁 ごぼう<br>こんにやく 大根                                       | 精白米 強化米<br>でんぶん さとう                  | 油                                   | 815             | 34.1         |
| 20 | 月 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>さばの塩焼き すだち<br>大豆入りきんぴらごぼう                       | さばの塩焼き<br>豚肉 大豆<br>ちくわ       | 牛乳                              | にんじん                          | すだち ごぼう<br>こんにやく<br>グリンピース                                 | 精白米 強化米<br>さとう                       | 油 白ごま<br>ごま油                        | 790             | 31.6         |
| 21 | 火 | (ごはん)                                                                             | 牛乳<br>中華丼<br>揚げぎょうざ                                   | 豚肉 えび<br>いか ぎょうざ             | 牛乳                              | にんじん<br>さやいんげん                | しょうが たまねぎ<br>はくさい ヤングコーン<br>にんにく                           | 精白米 強化米<br>でんぶん                      | 油 ごま油<br>ラー油                        | 789             | 30.5         |
| 22 | 水 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>うま煮<br>ごまあえ<br>ヨーグルト                            | 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ                | 牛乳<br>ヨーグルト                     | にんじん                          | こんにやく えだまめ<br>キャベツ                                         | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>さとう              | 白ごま                                 | 774             | 30.9         |
| 23 | 木 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>とり肉のかおりあげ<br>はくさいの付け合わせ<br>ボン酢しょうゆ<br>徳島たつぷりみそ汁 | とり肉 とうふ<br>油揚げ<br>赤みそ 白みそ    | 牛乳                              | ゆかり<br>かぼちゃ<br>にんじん<br>小松菜 ねぎ | はくさい<br>生しいたけ                                              | 精白米 強化米<br>でんぶん                      | 油                                   | 849             | 32.8         |
| 24 | 金 | パン<br>クリームマーガリン                                                                   | 牛乳<br>スパゲティカレーソースあえ<br>フレンチサラダ<br>フレンチドレッシング          | 豚肉                           | 牛乳                              | にんじん                          | マッシュルーム<br>たまねぎ グリンピース<br>ガーリックパウダー<br>キャベツ とうもろこし         | パン<br>スパゲティ                          | クリームマーガリン<br>油 カレールウ<br>フレンチドレッシング  | 897             | 30.9         |
| 27 | 月 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>和風ハンバーグ<br>ボイルキャベツ<br>にらたまスープ                   | ハンバーグ<br>ベーコン<br>とうふ 卵       | 牛乳                              | にんじん<br>にら                    | しょうが キャベツ<br>たまねぎ                                          | 精白米 強化米<br>さとう                       | 白ごま                                 | 789             | 31.1         |
| 28 | 火 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>ホキフライ<br>ウスターソース<br>コーンポタージュスープ                 | ホキフライ<br>とり肉                 | 牛乳                              | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ<br>とうもろこし                                             | 精白米 強化米<br>じゃがいも                     | 油 ポタージュの素<br>生クリーム                  | 816             | 25.9         |
| 29 | 水 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>マーボー豆腐<br>えだまめサラダ<br>ごまドレッシング                   | 豚肉 とうふ<br>赤みそ                | 牛乳                              | にんじん ねぎ                       | たけのこ しょうが にんにく<br>たまねぎ 干しいたけ<br>グリンピース キャベツ<br>えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米<br>さとう でんぶん                  | 油 ごま油<br>ラー油<br>ごまドレッシング            | 874             | 36.0         |
| 30 | 木 | ごはん                                                                               | 牛乳<br>かきあげ<br>ウスターソース<br>ふしめん汁<br>パワフルチーズ             | えび 卵                         | 牛乳<br>ちりめん<br>ひじき<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>ねぎ                    | たまねぎ<br>グリンピース<br>干しいたけ                                    | 精白米 強化米<br>さつまいも 小麦粉<br>でんぶん<br>ふしめん | 油                                   | 791             | 29.5         |

は、食育の日の献立です。今月は、和食の基本である「みそ汁」に豚肉やたくさんの具材を入れた「豚汁」です。給食室では、煮干しから丁寧にだしをとっています。煮干しのうま味と豚肉や野菜それぞれのうま味の相乗効果を味わっていただきましょう。たくさんの食材を加えることで、一品で栄養バランスがよいのも嬉しいですね。