



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 ポイルキャベツ 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 グリーンピース 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	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのいため煮 キャベツのミンチカツ	牛乳 豚肉 さつまあげ キャベツのミンチカツ	ごぼう こんにゃく にんじん グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま	638	20.0
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 グリーンピース 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	バ ス 遠 足					
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 パンパキンポターージュ	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。