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） 血・肉・骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	働く力や熱になる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	（ごはん）	牛乳	ハヤシライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも ゼリー（苺）	油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース	795	22.7
2	木	ごはん	牛乳	マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ オニオンドレッシング	とり肉 えび	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 マカロニ	油 ポタージュの素 ベシャメルソース オニオンドレッシング	803	28.5
3	金	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 ポテトスープ 黒砂糖豆	あじのフライ ベーコン 卵 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 黒砂糖	油	767	27.8
6	月	ごはん	牛乳	とり肉とキャベツのカレーソテー 枝豆の豆腐ミンチカツ	とり肉 ベーコン 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	カレールウ 油	783	26.2
7	火	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	781	30.0
8	水	ごはん	牛乳	親子煮 野菜サラダ ゆずドレッシング	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん	たけのこ 干ししいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう	油 ゆずドレッシング	763	30.6
9	木	中間テスト										
10	金	ごはん	牛乳	鮭の野菜カツ ゆかりづけ ふしめんミネストローネ	鮭の野菜カツ とり肉 白いんげん豆	牛乳	ゆかり にんじん 小松菜 ホールトマト	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 ふしめん	油	820	26.4
14	火	ごはん	牛乳	俵型ミンチカツ ボイルキャベツ ウスターソース れんこんの炒め煮	俵型ミンチカツ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ れんこん こんにゃく グリンピース	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま	834	26.9
15	水	ごはん	牛乳	すきやき 信田煮	豚肉 焼き豆腐 信田煮	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もちふ さとう	油	788	32.9
16	木	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 おひたし プリン	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう プリン	油	804	27.3
17	金	1・3年生遠足、2年生特別時間割（給食なし）										
20	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き すだち 大豆入りきんぴらごぼう	さばの塩焼き 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん	すだち ごぼう こんにゃく グリンピース	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	790	31.6
21	火	（ごはん）	牛乳	中華丼 揚げぎょうざ	豚肉 えび いか ぎょうざ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい ヤングコーン にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油	789	30.5
22	水	ごはん	牛乳	うま煮 ごまあえ ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく えだまめ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	白ごま	774	30.9
23	木	ごはん	牛乳	とり肉のかおりあげ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 徳島たっぷりみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	ゆかり かぼちゃ にんじん 小松菜 ねぎ	はくさい 生しいたけ	精白米 強化米 でんぷん	油	849	32.8
24	金	パン クリームマーガリン	牛乳	スパゲティカレーソースあえ フレンチサラダ 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 たまねぎ グリンピース ガーリックパウダー キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ	クリームマーガリン 油 カレールウ フレンチドレッシング	897	30.9
27	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ボイルキャベツ にらたまスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ 卵	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 さとう	白ごま	789	31.1
28	火	ごはん	牛乳	ホキフライ ウスターソース コーンポタージュスープ	ホキフライ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ポタージュの素 生クリーム	816	25.9
29	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えだまめサラダ ごまドレッシング	豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ えだまめ 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 ごまドレッシング	874	36.0
30	木	ごはん	牛乳	かきあげ ウスターソース ふしめん汁 パワフルチーズ	えび 卵	牛乳 ちりめん ひじき わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース 干ししいたけ	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 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。