



徳島市中学校給食予定献立表 令和7年11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		
4	火	ごはん 牛乳 いわしフライ ポイルキャベツ ウスターソース ひじきのいため煮	いわしフライ 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 さとう	油	801	28.5
5	水	(ごはん) 牛乳 ピビンバ ワンスープ	豚肉 赤みそ とり肉 錦糸卵 ベーコン	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ ほうさい	精白米 強化米 さとう ワンタン	白ごま ごま油	771	33.2
6	木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ 小魚アーモンド	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳 小魚	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 押麦 じゃがいも さとう	油 白ごま ピーナッツ ナッツ	797	31.1
7	金	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆とちりめんのあげに ミニチーズ	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しょうが	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 白ごま	838	35.4
10	月	ごはん ひじきのり 牛乳 野菜いため 枝豆の豆腐ミンチカツ	豚肉 いか 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 ひじきのり	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油	795	30.8
11	火	ごはん 牛乳 たまごとじ煮 いわしの甘露煮 ミックスナッツ	とり肉 ちくわ 卵 いわしの甘露煮	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	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	798	34.0
12	水	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 大根サラダ ごまドレッシング	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ えだまめ 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング	794	25.4
13	木	(麦ごはん) 牛乳 カレーライス ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 押麦 じゃがいも ナタデココ	カレールウ 油	771	26.2
14	金	ごはん 牛乳 豆腐チゲ風 揚げぎょうざ	とうふ 豚肉 赤みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	大根 ほうさい こんにゃく キムチ	精白米 強化米	油	792	27.3
17	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	853	32.5
18	火	ごはん 牛乳 すきやき 厚焼き卵 プリン	豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ ほうさい 長ねぎ	精白米 強化米 もちふ さとう プリン	油	833	32.5
19	水	(ごはん) 牛乳 阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ そうめん汁	ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 さつまいも そうめん ふ	油	751	24.9
20	木	麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ	豆腐 えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう でんぶん	油 マヨネーズ	772	32.7
21	金	ごはん ふりかけ (大豆) 牛乳 里芋コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース とり肉とこんにゃくのみそ煮	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく たけのこ	精白米 強化米 里芋コロッケ さとう	油	870	28.7
25	火	期末テスト								
26	水	期末テスト								
27	木	麦ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 さつまい	さわら 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根	精白米 強化米 押麦 でんぶん さとう さつまいも	油 白ごま	803	32.0
28	金	食パン いちごジャム 牛乳 きのこたっぷり ポタージュスープ ホウレン草オムレツ 豆乳プリンタルト	とり肉 ホウレン草オムレツ	牛乳	かぼちゃ にんじん	生しいたけ しめじ たまねぎ	食パン いちごジャム 豆乳プリンタルト	油 ポタージュの素 生クリーム	792	26.4

は、食育の日の献立です。今月は、徳島県産のわかめ、さつまいも、ねぎ、干しいたけを使った「阿波のかきあげ丼」と「そうめん汁」です。阿波のかきあげ丼は給食室で一つひとつ丁寧に手作りされています。おいしくいただきます。