



徳島市小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) | | | 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 け 力 や 熱 に なるもの | エネ ル ギー (kcal) | たんぱ く 質 (g) |
| 4 | 火 | ごはん | 牛乳 | さんまのかんろ煮 ゆかりづけ ひじきのいため煮 | 牛乳 さんまのかんろ煮 とり肉 ひじき 大豆 かんもどき | はくさい ゆかり こんにやく にんじん さやいんげん | 精白米 強化米 油 さとう | 631 27.1 |
| 5 | 水 | ごはん | 牛乳 | 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 | 牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ | たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ | 精白米 強化米 さとう | 603 29.4 |
| 6 | 木 | (麦ごはん) | 牛乳 | ハヤシライス ヨーグルトあえ | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマトピューレ みかん パイン 黄桃 | 精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 デミグラスソース ハヤシルウ 生クリーム | 617 19.8 |
| 7 | 金 | ごはん | 牛乳 | かきあげ ウスターソース ふしめん汁 | 牛乳 ちりめん えび ひじき 卵 かまぼこ わかめ | たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ 干しいたけ | 精白米 強化米 油 さつまいも 小麦粉 でんぶん ふしめん | 599 22.7 |
| 10 | 月 | ごはん | 牛乳 | 大豆入りきんぴらごぼう 厚焼き卵 塩昆布あえ | 牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 厚焼き卵 塩昆布 | ごぼう こんにやく にんじん グリンピース キャベツ | 精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油 | 605 25.0 |
| 11 | 火 | ごはん | 牛乳 | ホキフライ ボイルキャベツ ウスターソース そば米汁 | 牛乳 ホキフライ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ | キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 油 そば米 | 626 22.7 |
| 12 | 水 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが おひたし キャンディチーズ | 牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお チーズ | にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ | 精白米 強化米 油 じゃがいも さとう | 620 24.3 |
| 13 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | とうふの中華風煮 大根サラダ 和風ドレッシング | 牛乳 とうふ えび 豚肉 | たまねぎ にんじん にんにく 干しいたけ グリンピース 大根 きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 押麦 油 ごま油 でんぶん さとう 和風ドレッシング | 599 25.4 |
| 14 | 金 | ごはん | 牛乳 | とり肉のねぎソースあえ みそ汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ | ねぎ たまねぎ にんじん | 精白米 強化米 油 でんぶん さとう ごま油 白ごま さつまいも | 664 23.8 |
| 17 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 れんこんのいため煮 | 牛乳 さば 赤みそ 豚肉 ちくわ | しょうが たまねぎ れんこん にんじん こんにやく えだまめ | 精白米 強化米 さとう 油 白ごま ごま油 | 655 24.2 |
| 18 | 火 | ごはん ふりかけ (大豆) | 牛乳 | オイスターソースいため 大学いも | 牛乳 豚肉 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん | 精白米 強化米 さとう 油 さつまいも 黒ごま | 650 18.5 |
| 19 | 水 | (ごはん) | 牛乳 | 親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ | 牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ | にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜 もやし すだち酢 | 精白米 強化米 さとう ごま油 カシューナッツ アーモンド ピーナッツ | 623 24.6 |
| 20 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | れんこんのあわせ揚げ 白菜の付け合わせ ポン酢しょうゆ 徳島たつぷりみそ汁 | 牛乳 れんこんのあわせ揚げ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ | はくさい にんじん 大根 生しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 押麦 油 さつまいも | 637 21.8 |
| 25 | 火 | ごはん | 牛乳 | とり肉とキャベツの カレーソーテー いわしのトマト煮 | 牛乳 とり肉 いわしのトマト煮 | キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく | 精白米 強化米 油 カレールウ | 608 24.6 |
| 26 | 水 | ごはん | 牛乳 | とうふチゲ風 揚げぎょうざ | 牛乳 とうふ 豚肉 赤みそ ぎょうざ | 大根 にんじん はくさい こんにやく ニラ キムチ | 精白米 強化米 油 | 628 22.6 |
| 27 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークビーンズ 海そうサラダ ごまドレッシング | 牛乳 豚肉 大豆 わかめ | たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米 押麦 さとう じゃがいも 油 生クリーム バター ごまドレッシング | 601 22.1 |
| 28 | 金 | あげパン | 牛乳 | 肉団子のてり煮 野菜スープ | 牛乳 肉団子のてり煮 とり肉 | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ | パン 油 さとう | 640 22.1 |

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、すだち酢を使ったタレで野菜や鳴門わかめをあえた「阿波っ子ナムル」と、徳島県産の干しいたけ・卵・ねぎをたっぷり使った「親子丼」です。給食のねぎは、1年間を通して、徳島市で栽培されている「渭東ねぎ」を使用しています。