



## 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 働く力や熱に 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 ゆかりつけ 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 がんもどき	はくさい ゆかり こんにゃく 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 こんにゃく 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 ポイルキャベツ 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 こんにゃく 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 こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 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 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 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 ポン酢しようゆ 徳島たっぷりみそ汁	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 こんにゃく ニラ キムチ	精白米 強化米 油	628	22.6
27	木	麦ごはん	牛乳	ポークピーンズ 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 バセリ 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 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。