



徳島市中学校給食予定献立表
令和7年12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				
1	月	ごはん	牛乳	ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース れんこんの炒め煮	ホキフライ 豚肉 さつまいも	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	810	28.0
2	火	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ プリン	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが んこんにゃく たまねぎ グリンピース キャベツ	精白米 強化米 さとう プリン	油 白ごま	765	26.0
3	水	ごはん	牛乳	八宝菜 なると金時コロッケ	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ヤングコーン にんにく	精白米 強化米 でんぶん なると金時コロッケ	油 ごま油 ラー油	827	33.4
4	木	小麦ごはん	牛乳	洋風煮 大根サラダ マヨネーズ パワフルチーズ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース 大根 とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも	マヨネーズ	751	25.8
5	金	(ごはん)	牛乳	親子丼 すだち酢あえ ミックスナッツ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ すだち酢	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	764	32.0
8	月	ごはん	牛乳	野菜いため フィッシュコロッケ	豚肉 いか フィッシュコロッケ	牛乳	にんじん さやいんげん	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	783	27.8
9	火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう		792	30.7
10	水	ごはん	牛乳	とうふの中華風煮 揚げぎょうざ	とうふ えび 豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ にんにく	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油	853	34.8
11	木	(小麦ごはん)	牛乳	カレーライス フルーツパバロア	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	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 パバロアの素	カレールー 油	780	26.0
12	金	ごはん	牛乳	さわらのごみそかけ すまし汁	さわら 赤みそ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米 でんぶん さとう ふ	油 白ごま	767	32.2
15	月	ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう	さばのみぞれ煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	796	31.4
16	火	ごはん	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ ごまドレッシング	大豆 大福豆 金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム ごまドレッシング	777	25.3
17	水	(ごはん)	牛乳	キムチ丼 キャベツのミンチカツ クリスマスゼリー	豚肉 キャベツミンチカツ	牛乳	にんじん にら	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう クリスマスゼリー	油 ごま油 白ごま	846	24.3
18	木	小麦ごはん ふりかけ (しそかつお)	牛乳	おでん 肉だんごの照り煮	とり肉 さつまいも うずら卵 がんもどき 肉だんごの照り煮	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう		841	33.4
19	金	あげパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ホウレン草オムレツ	とり肉 えび ホウレン草オムレツ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	パン さとう マカロニ	油 ポタージュの素 ベシヤメルソース	830	30.5
22	月	ごはん	牛乳	とり肉のワイン風味 かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	精白米 強化米 でんぶん さとう	油	867	32.1
23	火	終業式										

は、食育の日の献立です。給食の人気メニューである揚げパンは給食室で丁寧に揚げられたパンに砂糖をまぶして作られています。体が温まるマカロニのクリーム煮とホウレン草オムレツも美味しくいただきます。