



徳島市入田小・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)			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)
1 月	ご は ん	牛乳	いわしのしょうが煮 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 いわしのしょうが煮 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	はくさい ゆかり こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米油 さとう	645 25.7
2 火	ご は ん	牛乳	野菜いため 俵型ミニチカツ	牛乳 豚肉 いか 俵型ミニチカツ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米油 ごま油	658 23.5
3 水	ご は ん	牛乳	豆腐とえびのチリソース煮 野菜サラダ ごまだれッシング	牛乳 とうふ、えび	たまねぎ にんじん にんにく 千しきいだけ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし	精白米 強化米油 さとう ごま油 でんぶん ごまだれッシング	617 24.5
4 木	(麦 ご は ん)	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめん 赤みそ とり肉 きんし卵	にんじん もやし きゅうり たまねぎ どうもろこし ねぎ	精白米 強化米油 押麦 白ごま さとう ごま油 油ワンタン	596 23.4
5 金	ご は ん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 ちりめん	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	精白米 強化米油 じゃがいも 油 さとう でんぶん 白ごま	654 27.5
8 月	ご は ん	牛乳	あじのフライ ポイント ウスター ソース かに入りスープ	牛乳 あじのフライ かに身 わかめ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん	精白米 強化米油 はるさめ	605 21.7
9 火	ご は ん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 おひたし パワフルチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお チーズ	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ はくさい ほうれん草	精白米 強化米油 さとう 油	604 24.4
10 水	ご は ん	牛乳	おでん 厚焼き卵	牛乳 とり肉 さつまボール こんぶ がんもどき 厚焼き卵	大根 にんじん こんにゃく	精白米 強化米油 じゃがいも さとう	599 24.7
11 木	麦 ご は ん	牛乳	はんぺんのカレー揚げ 豚汁	牛乳 はんぺん 卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米油 押麦 小麦粉 油 さつまいも	654 22.8
12 金	(ご は ん)	牛乳	中華丼 肉だんごのてり煮	牛乳 豚肉 えび いか 肉だんごのてり煮	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ にんにく さやいんげん	精白米 強化米油 ごま油 でんぶん	607 26.3
15 月	ご は ん	牛乳	和風ハンバーグ れんこんのいため煮	牛乳 ハンバーグ 豚肉 さつまあげ	しょうが れんこん にんじん こんにゃく グリンピース	精白米 強化米油 白ごま ごま油	661 24.3
16 火	(ご は ん)	牛乳	キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米油 さとう ごま油 白ごま	611 19.3
17 水	ご は ん	牛乳	さばのみそ煮 わかめあえ けんちん汁	牛乳 さばのみそ煮 わかめごはんの素 とうふ とり肉 油揚げ	キャベツ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	精白米 強化米油 じゃがいも ごま油	615 24.5
18 木	麦 ご は ん	牛乳	すきやき キュウリのおりづけ ヨーグルトレーズン	牛乳 豚肉 焼き豆腐	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ キュウリ ヨーグルトレーズン	精白米 強化米油 押麦 もち麩 油 さとう ごま油	616 23.0
19 金	パン	牛乳	野菜のクリーム煮 トマトオムレツ	牛乳 とり肉 トマトオムレツ	たまねぎ にんじん はくさい プロッコリー	パン じゃがいも 油 ポタージュの素 ベシャメルソース	586 22.9
22 月	ご は ん	牛乳	とり肉のかおり揚げ かぼちゃのみそ汁 クリスマスゼリー	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	ゆかり かぼちゃ たまねぎ にんじん	精白米 強化米油 でんぶん クリスマスゼリー	695 25.4
23 火	(ご は ん)	牛乳	カレーライス ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米油 じゃがいも カレールウ	629 21.7

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、徳島市産の旬のプロッコリーを使った「野菜のクリーム煮」を提供します。徳島市では不動、南井上、国府、応神、勝占地区などでプロッコリーが多く栽培されています。野菜のクリーム煮は、体を温めてくれるので、寒い冬にぴったりのメニューです。