



徳島市小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 俵型ミンチカツ	牛乳 豚肉 いか 俵型ミンチカツ	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 ごまドレッシング	牛乳 とうふ えび	たまねぎ にんじん にんにく 干しいたけ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶ ごまドレッシング	617 24.5
4	木	(麦ごはん)	牛乳	ビビンバ ワンドンスープ	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 とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 押麦 白ごま さとう ごま油 油 ワンドン	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 じゃがいも 油 さとう でんぶ 白ごま	654 27.5
8	月	ごはん	牛乳	あじのフライ ボイルキャベツ 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 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 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 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	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 さとう 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 いら 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 じゃがいも ごま油	615 24.5
18	木	麦ごはん	牛乳	すきやき きゅうりのかおりづけ 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 きゅうり ヨーグルトレーズン	精白米 強化米 押麦 もち麦 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 ブロッコリー	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 でんぶ 油 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 バイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油	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、食育の日の献立です。今月は、徳島市産の旬のブ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、勝占地区などでブ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。