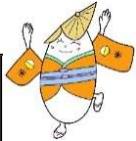


徳島市中学校給食予定献立表

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)						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				
4	火	給食はありません									
5	水(ごはん)	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ	豚肉 赤みそ とり肉 錦糸卵 ベーコン	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	精白米 強化米 さとう ワンタン	白ごま ごま油 油	771 33.2	
6	木	麦ごはん	牛乳	肉じゃが ごまあえ 小魚アーモンド	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう	油 白ごま ビーナッツ ナッツ	797 31.1
7	金	ごはん	牛乳	筑前煮 大豆とちりめんのあげに ミニチーズ	とり肉 ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しうが	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 白ごま	838 35.4
10	月	ごはん ひじきのり	牛乳	野菜いため 枝豆の豆腐ミンチカツ	豚肉 いか 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 ひじきのり	にんじん 小松菜	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	795 30.8
11	火	ごはん	牛乳	たまごとじ煮 いわしの甘露煮 ミックスナッツ	とり肉 ちくわ 卵 いわしの甘露煮	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	精白米 強化米 さとう	ピーナッツ カシューなッツ アーモンド	798 34.0
12	水	ごはん	牛乳	マーボーれんこん 大根サラダ ごまドレッシング	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 生しいたけ えだまめ 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング	794 25.4
13	木	(麦ごはん)	牛乳	カレーライス ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	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 ナタデココ	カレールウ 油	771 26.2
14	金	ごはん	牛乳	豆腐チゲ風 揚げぎょうざ	とうふ 豚肉 赤みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	大根 はくさい こんにゃく キムチ	精白米 強化米	油	792 27.3
17	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	853 32.5
18	火	ごはん	牛乳	すきやき 厚焼き卵 プリン	豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もちふ さとう プリン	油	833 32.5
19	水	(ごはん)	牛乳	阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ そうめん汁	ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 さつまいも そうめん ふ	油	751 24.9
20	木	麦ごはん	牛乳	豆腐とえびのチリソース煮 プロッコリーのサラダ マヨネーズ	豆腐 えび	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ グリンピース にんにく しうが とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう でんぶん	油 マヨネーズ	772 32.7
21	金	ごはん ふりかけ (大豆)	牛乳	里芋コロッケ ボイルキャベツ ウスターソース とり肉とこんにゃくのみそ煮	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく たけのこ	精白米 強化米 里芋コロッケ さとう	油	870 28.7
25	火	ごはん	牛乳	オイスターソース炒め 肉入り春巻き	豚肉 肉入り春巻き	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	784 23.1
26	水	ごはん	牛乳	肉だんごの照り煮 ボイルキャベツ ふしめんカレースープ	肉だんごの照り煮 豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 ふしめん じゃがいも	油 カレールウ	788 26.2
27	木	麦ごはん	牛乳	さわらのてりやき風 さつま汁	さわら 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根	精白米 強化米 押麦 でんぶん さとう さつまいも	油 白ごま	803 32.0
28	金	食パン いちごジャム	牛乳	きのこたっぷり ポタージュスープ ホウレン草オムレツ 豆乳プリンタルト	とり肉 ホウレン草オムレツ	牛乳	かぼちゃ にんじん	生しいたけ しめじ たまねぎ	食パン いちごジャム 豆乳プリンタルト	油 ポタージュの素 生クリーム	792 26.4

〔〕は、食育の日の献立です。今月は、徳島県産のわかめ、さつまいも、ねぎ、干ししいたけを使った「阿波のかきあげ丼」と「そうめん汁」です。阿波のかきあげ丼は給食室で一つひとつ丁寧に手作りされています。おいしくいただきましょう。