



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)	たんはく 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 がんとどき 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 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 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 さつまいも こんぶ がんとどき 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 たら 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。