

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<br>(kcal)               | たんぱく質<br>(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<br>ホキフライ<br>ポイルキャベツ<br>ウスターソース<br>れんこんの炒め煮 | ホキフライ<br>豚肉<br>さつまあげ                   | 牛乳                                   | にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>れんこん<br>こんにゃく                 | 精白米 強化米<br>さとう                    | 油<br>白ごま<br>ごま油                   | 810                           | 28.0         |      |      |
| 2  | 火 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ごまあえ<br>プリン                 | 豚肉<br>厚揚げ<br>ちくわ                       | 牛乳                                   | にんじん<br>ほうれん草          | しょうが こんにゃく<br>たまねぎ グリンピース<br>キャベツ     | 精白米 強化米<br>さとう プリン                | 油<br>白ごま                          | 765                           | 26.0         |      |      |
| 3  | 水 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>八宝菜<br>なると金時コロッケ                        | 豚肉<br>えび いか<br>うずら卵                    | 牛乳                                   | にんじん                   | しょうが たまねぎ<br>はくさい たけのこ<br>ヤングコーン にんにく | 精白米 強化米<br>でんぶん<br>なると金時コロッケ      | 油<br>ごま油<br>ラー油                   | 827                           | 33.4         |      |      |
| 4  | 木 | 麦                                                                                 | ご    | は               | ん                                             | 牛乳<br>洋風煮<br>大根サラダ<br>マヨネーズ<br>パワフルチーズ | とり肉<br>ウインナー                         | 牛乳<br>チーズ              | にんじん                                  | キャベツ たまねぎ<br>グリンピース 大根<br>とうもろこし  | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも               | マヨネーズ                         | 751          | 25.8 |      |
| 5  | 金 | (                                                                                 | ご    | は               | ん)                                            | 牛乳<br>親子丼<br>すだち酢あえ<br>ミックスナッツ         | とり肉<br>かまぼこ<br>卵                     | 牛乳<br>ちりめん             | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜                     | たまねぎ<br>干しいたけ<br>キャベツ<br>すだち酢     | 精白米 強化米<br>さとう                    | ピーナッツ<br>カシューナッツ<br>アーモンド     | 764          | 32.0 |      |
| 8  | 月 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>野菜いため<br>フィッシュコロッケ                      | 豚肉<br>いか<br>フィッシュコロッケ                  | 牛乳                                   | にんじん<br>さやいんげん         | しょうが キャベツ<br>たまねぎ<br>ヤングコーン           | 精白米 強化米                           | 油<br>ごま油                          | 783                           | 27.8         |      |      |
| 9  | 火 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>煮込みハンバーグ<br>ポイルキャベツ<br>コンソメスープ          | ハンバーグ<br>ベーコン<br>とうふ 卵                 | 牛乳<br>わかめ                            | にんじん                   | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし                | 精白米 強化米<br>さとう                    |                                   | 792                           | 30.7         |      |      |
| 10 | 水 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>とうふの中華風煮<br>揚げぎょうざ                      | とうふ えび<br>豚肉<br>ぎょうざ                   | 牛乳                                   | にんじん                   | たまねぎ 干しいたけ<br>たけのこ えだまめ<br>にんにく       | 精白米 強化米<br>さとう でんぶん               | 油<br>ごま油                          | 853                           | 34.8         |      |      |
| 11 | 木 | (                                                                                 | 麦    | ご               | は                                             | ん)                                     | 牛乳<br>カレーライス<br>フルーツパバロア             | 豚肉                     | 牛乳<br>脱脂粉乳                            | にんじん                              | たまねぎ グリンピース<br>にんにく みかん<br>パイン 黄桃 | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも<br>パバロアの素 | カレールウ<br>油   | 780  | 26.0 |
| 12 | 金 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>さわらのごまみそかけ<br>すまし汁                      | さわら<br>赤みそ とうふ<br>かまぼこ                 | 牛乳<br>わかめ                            | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ                                  | 精白米 強化米<br>でんぶん さとう<br>ふ          | 油<br>白ごま                          | 767                           | 32.2         |      |      |
| 15 | 月 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>さばのみぞれ煮<br>ゆかりづけ<br>大豆入りきんぴらごぼう         | さばのみぞれ煮<br>豚肉 大豆<br>ちくわ                | 牛乳                                   | ゆかり<br>にんじん<br>さやいんげん  | はくさい<br>ごぼう<br>こんにゃく                  | 精白米 強化米<br>さとう                    | 油<br>白ごま<br>ごま油                   | 796                           | 31.4         |      |      |
| 16 | 火 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>ポークビーンズ<br>野菜サラダ<br>ごまドレッシング            | 大豆 大福豆<br>金時豆 豚肉<br>ベーコン               | 牛乳                                   | にんじん<br>パセリ<br>トマトピューレ | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし                | 精白米 強化米<br>じゃがいも さとう              | 油 バター<br>生クリーム<br>ごまドレッシング        | 777                           | 25.3         |      |      |
| 17 | 水 | (                                                                                 | ご    | は               | ん)                                            | 牛乳<br>キムチ丼<br>キャベツのミンチカツ<br>クリスマスゼリー   | 豚肉<br>キャベツミンチカツ                      | 牛乳                     | にんじん<br>にら                            | キムチ しょうが<br>もやし はくさい<br>たまねぎ にんにく | 精白米 強化米<br>さとう<br>クリスマスゼリー        | 油<br>ごま油 白ごま                  | 846          | 24.3 |      |
| 18 | 木 | 麦                                                                                 | ご    | は               | ん                                             | 牛乳<br>おでん<br>肉だんごの照り煮                  | とり肉 さつまボール<br>うずら卵 がんもどき<br>肉だんごの照り煮 | 牛乳<br>こんぶ              | にんじん                                  | 大根<br>こんにゃく                       | 精白米 強化米<br>押麦 じゃがいも<br>さとう        |                               | 841          | 33.4 |      |
| 19 | 金 | あ                                                                                 | げ    | パ               | ン                                             | 牛乳<br>マカロニのクリーム煮<br>ホウレン草オムレツ          | とり肉 えび<br>ホウレン草オムレツ                  | 牛乳                     | にんじん                                  | たまねぎ<br>グリンピース<br>マッシュルーム         | パン さとう<br>マカロニ                    | 油<br>ポタージュの素<br>ベシヤメルソース      | 830          | 30.5 |      |
| 22 | 月 | ご                                                                                 | は    | ん               | 牛乳<br>とり肉のワイン風味<br>かぼちゃのみそ汁                   | とり肉 とうふ<br>油揚げ<br>赤みそ 白みそ              | 牛乳                                   | かぼちゃ<br>にんじん<br>ねぎ     | たまねぎ<br>ごぼう                           | 精白米 強化米<br>でんぶん さとう               | 油                                 | 867                           | 32.1         |      |      |
| 23 | 火 | わかめ                                                                               | ご    | は               | ん                                             | 牛乳<br>肉じゃが<br>いわしの甘露煮                  | 豚肉 さつまあげ<br>がんもどき<br>いわしの甘露煮         | 牛乳<br>わかめごはん<br>の素     | にんじん                                  | たまねぎ<br>こんにゃく<br>グリンピース           | 精白米 強化米<br>じゃがいも さとう              | 油                             | 836          | 35.3 |      |

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。