



## 徳島市中学校給食予定献立表

令和8年1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				
8木	麦ごはん	牛乳	ぶりのてり焼き 塩昆布あえ 白玉雑煮 いり黒豆	ぶりのてり焼き とり肉 かまぼこ 油揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ 大根	精白米 強化米 押麦 白玉もち		765	33.0		
9金	(ごはん)	牛乳	ピビンパ ワンタンスープ	豚肉 赤みそ とり肉 きんし卵 ベーコン	ちりめん 牛乳 わかめ	にんじん	もやし キゅうり たまねぎ はくさい とうもろこし	精白米 強化米 さとう ワンタン	白ごま ごま油 油	781	33.5		
13火	ごはん	牛乳	小さいわしのフライ ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう	小さいわしフライ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	829	28.6		
14水	ごはん	牛乳	マーポー豆腐 えだまめサラダ オニオンドレッシング	豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく キャベツ えだまめ 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 オニオンドレッシング	846	36.1		
15木	麦ごはんり	牛乳	ホキフライ ウスター・ソース ばんさんすう	ホキフライ ロースハム きんし卵	ひじきの り 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	精白米 強化米 押麦 はるさめ さとう	油 ごま油	763	24.9		
16金	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月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しようゆ そば汁 豆乳プリンタルト	さばのみそ煮 とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ	精白米 強化米 そば米 豆乳プリンタルト		826	28.5		
20火	ごはん	牛乳	ポークピーンズ 大根サラダ ごまドレッシング	大豆 豚肉	牛乳	にんじん バセリ トマトピューレ	たまねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム ごまドレッシング	750	24.9		
21水	ごはん	牛乳	さわらのすだち風味 さつま汁	さわら 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	すだち酢 ごぼう	精白米 強化米 でんぶん さとう さつまいも	油	843	32.1		
22木	(麦ごはん)	牛乳	フィッシュカツ丼 ごまあえ ミックスナッツ	フィッシュカツ 卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ 生しいたけ キャベツ	精白米 強化米 押麦 さとう	白ごま ピーナッツ カシュー・ナッツ アーモンド	755	27.8		
23金	食パン	牛乳	野菜のクリーム煮 コロッケ ヨーグルトレーズン	とり肉	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ はくさい 大根 ヨーグルトレーズン	食パン コロッケ	チヨコレートバテ 油 ボタージュの素 生クリーム ベシャメールソース	815	25.2		
26月	ごはん	牛乳	豚肉とうずら卵の野菜炒め れんこんのあわせ揚げ	豚肉 うずら卵 赤みそ れんこんのあわせ揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま	854	30.6		
27火	ごはん (ごりしかけ (しこかつお)	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 キャンディチーズ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース 花切り干し大根 きゅうり すだち酢	精白米 強化米 さとう	油 白ごま	804	33.7		
28水	(ごはん)	牛乳	カレーライス ヨーグルトあえ	豚肉	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく みかん パイン 黄桃 ナタデココ	精白米 強化米 じゃがいも	カレールウ 油	785	26.8		
29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	とうふ えび	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが 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	774	32.9		
30金	ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ 厚揚げと根菜のみそ汁	ちくわ 卵 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり粉	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しょうが	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 さつまいも	油	812	27.1		

[ ] は、食育の日の献立です。徳島県祖谷地方の郷土料理であるそば米汁が登場します。祖谷地方ではお米が育ちにくくお米の代わりにそばが育てられていました。そば米とはそばの粒のことです、そのまま食べるのは全国でもめずらしいです。おいしくいただきましょう。

[ ] の1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。この期間は、徳島県産の食材や旬の食材を使った献立が登場します。