



徳島市小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)			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)
8 木	麦 ごはん ふりかけ	牛乳	ぶりのてり焼き 塩昆布あえ みそ汁	牛乳 ぶりのてり焼き 塩昆布とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじんねぎ	精白米 強化米 押麦	610	26.2
9 金	ごはん	牛乳	マーポー豆腐 海藻サラダ ゆずドレッシング	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり どうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油	649	27.8
13 火	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 五目スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 さとう	601	22.5
14 水	ごはん	牛乳	野菜いため 春巻き	牛乳 豚肉 いか 春巻き	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	643	21.8
15 木	(麦 ごはん)	牛乳	カレーライス フルーツババロア	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 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 カレールウ 油 ババロアの素	658	22.6
16 金	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 えびとほうれん草のスープ	牛乳 あじのフライ えび とうふ	キャベツ ほうれん草 たまねぎ どうもろこし にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 でんぶん	621	24.5
19 月	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 白菜の付け合わせ ポン酢しょうゆ そば米汁	牛乳 いわしのしょうが煮 とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	はくさい にんじん 干しこいたけ ねぎ	精白米 強化米 そば米	602	23.9
20 火	(ごはん)	牛乳	キムチ丼 揚げようざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい にら 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	610	19.3
21 水	ごはん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし パワフルチーズ	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ 花かつお チーズ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ キャベツ	精白米 強化米 油 さとう	626	24.4
22 木	麦 ごはん	牛乳	豆腐のかわりあげ ケチャップ ふしめん汁	牛乳 とうふ ツナフレーク ひじき 卵 脱脂粉乳 かまぼこ わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しこいたけ	精白米 強化米 押麦 油 でんぶん ふしめん	649	27.7
23 金	パン	牛乳	スープスパゲティ えだまめサラダ ごまだれッシング	牛乳 ベーコン いか えび	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ えだまめ どうもろこし	パン スパゲティ ボタージュの素 油 ごまだれッシング	620	25.1
26 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 五目いため	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	しょうが たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油 ごま油	688	27.0
27 火	ごはん	牛乳	すきやき 厚焼き卵	牛乳 豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もち麩 油 さとう	640	28.2
28 水	ごはん	牛乳	チリソース煮 まめこサラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 いか えび 黄大豆 青大豆 てぼう豆 金時豆 ツナフレーク	たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きゅうり にんじん	精白米 強化米 油 さとう でんぶん マヨネーズ	644	25.0
29 木	麦 ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースあえ 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	ねぎ にんじん 大根 生しいたけ	精白米 強化米 押麦 でんぶん 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも	681	25.7
30 金	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ ちりめん	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり 切り干し大根 すだち酢	精白米 強化米 さとう 油 白ごま	594	24.2

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。徳島県祖谷地方の郷土料理「そば米汁」を実施しています。そばの実を麺にせず、そのまま食べる習慣があるのは、徳島県の他では少ないそうです。

□の1月24日から30日は全国学校給食週間です。徳島県の地場産物や旬の食材をたっぷり使った献立が登場します。