

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	精白米 強化米押麦 白玉もち		765 33.0	
9	金	(ごはん)	牛乳	ビビンバワンタンスープ	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 きゅうりたまねぎ 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つ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	ゆかりにんじんきやいんげん	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	ひじきのり	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米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	ポークビーンズ大根サラダごまドレッシング	大豆 豚肉	牛乳	にんじんパ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	チョコレートバテ油 ポタージュの素生クリームベシャメルソース	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	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と、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。