



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 ギー	たんぱく質
				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	(kcal)	(g)
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 ビビンバ ワントンスープ	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	781	33.5
13	火	ごはん	牛乳 小いわしのフライ ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう	小いわしフライ 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 マーボー豆腐 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 グリーンピース 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 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 ボン酢しょうゆ 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 パター 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 チョコレートパテ	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 ブロックリー	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	チョコレートパテ 油 ポタージュの素 生クリーム ベシヤメルソース	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 ふりかけ (しそかつお)	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 ブ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 ブロックリー	たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース 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、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す。

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。