



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 マーボー豆腐 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 グリーンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん 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 フルーツパバロア	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリーンピース 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 パバロアの素	658	22.6
16	金	ごはん	牛乳 あじのフライ ポイルキャベツ 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 とうもろこし にんじん	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん	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 ボン酢しょうゆ 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 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	キムチ しょうが もやし はくさい たら 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 とり肉とこんにやくのみそ煮 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 こんにやく 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 干しいたけ	精白米 強化米 押麦 油 でんぷん 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 ごまドレッシング	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 とうもろこし	パン スパゲティ ポタージュの素 油 ごまドレッシング	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 こんにやく 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	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もち麦 油 さとう	640	28.2
28	水	ごはん	牛乳 チリソース煮 まめっこサラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 いか えび 黄大豆 青大豆 てばう豆 金時豆 ツナフレーク	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース 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 でんぷん 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 でんぷん 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 厚揚げのそばろ煮 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 こんにやく 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、徳島県のみです。

☐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。