



徳島市中学校給食予定献立表

令和8年2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				
2 月 ご は ん	牛乳	オイスターソース炒め ホウレン草オムレツ ミックスナッツ	豚肉 ホウレン草オムレツ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ピーナッツ カシューなッツ アーモンド	800	27.8			
3 火 ご は ん	牛乳	いわしフライ ボイルキャベツ ウスターソース けんちん汁 節分豆	いわしフライ とうふ とり肉 油揚げ 節分豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 じやがいも	油 ごま油	761	28.6			
4 水 ご は ん	牛乳	豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 花かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	こんにゃく たけのこ えだまめ しょうが はくさい	精白米 強化米 さとう	油	755	31.0			
5 木 麦 ご は ん	牛乳	洋風煮 まめっこサラダ マヨネーズ	とり肉 ベーコン 黄大豆 青大豆 手ほう豆 金時豆 ツナフレーク	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース きゅうり	精白米 強化米 押麦 じやがいも	マヨネーズ	757	28.4			
6 金 ご は ん	牛乳	豆腐のかわりあげ ケチャップ ふしめん汁	とうふ ツナフレーク 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん ふしめん	油	802	33.1			
9 月 ご は ん	牛乳	さばのみそ煮 れんこんの炒め煮	さば 赤みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	871	33.4			
10 火 (ご は ん)	牛乳	キムチ丼 揚げぎょうざ はるか	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にら にんじん	キムチ しょうが もやし 白菜 たまねぎ にんにく はるか	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	796	24.0			
12 木 麦 ご は ん	牛乳	コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース かにと水菜のスープ パワフルチーズ	かに身	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 水菜 たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 コロッケ でんぶん	油	769	22.1			
13 金 ご は ん	牛乳	ビーフシチュー フルーツババロア	牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく みかん バイン 黄桃 ババロアの素	精白米 強化米 じやがいも ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース	油	760	23.7			
16 月 ご は ん	牛乳	鮭の野菜カツ ゆかりつけ 茎わかめ入りきんぴら	鮭の野菜カツ 豚肉 大豆	牛乳 茎わかめ	ゆかり にんじん さやいんげん	白菜 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 じやがいも さとう	油 白ごま ごま油	823	27.5			
17 火 ご は ん	牛乳	とうふの中華風煮 大根サラダ ごまドレッシング	とうふ えび 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ヤングコーン グリンピース にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごまドレッシング	792	33.2			
18 水						給食なし							
19 木						給食なし							
20 金 ご は ん	牛乳	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミニチーズ	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ チーズ	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	808	36.5			
24 火 ご は ん	牛乳	さんまのかんろ煮 葉つ葉あえ 厚揚げのそぼろ煮	さんまのかんろ煮 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	三種菜めしの 素 にんじん さやいんげん	大根 しょうが こんにゃく たまねぎ	精白米 強化米 さとう	油	788	33.0			
25 水 (ご は ん)	牛乳	カレーライス ブロッコリーのサラダ 青じそドレッシング お祝いグレープ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし	精白米 強化米 じやがいも カレールウ グレープ	油	819	27.5			
26 木 赤 ご ま 飯 塩	牛乳	とり肉のレモン風味 みそ汁	小豆 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン汁 たまねぎ	精白米 もち米 でんぶん さとう さつまいも	ごま塩 油	886	33.2			
27 金 きなこあげパン	牛乳	ふしめんミネストローネ 肉だんごの照り煮	きなこ とり肉 白いんげん豆 肉だんごの照り煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ ホールトマト	たまねぎ	パン さとう ふしめん	油	779	27.4			

〔〕は、食育の日の献立です。徳島市産のさつまいもをすだち酢、砂糖、バター、塩で煮込んだ「さつまいものすだち風味」と給食室でひとつひとつ丁寧に丸められた肉だんごが入った「白菜と肉だんごのスープ」です。おいしくいただきましょう。