



徳島市入田小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)			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)
2 月	ご は ん	牛 乳	オイスター ソースいため ホウレン草オムレツ ケチャップ はるか	牛 乳 豚 肉 ホウレン草オムレツ	しょ う が にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 はるか	精 白 米 強 化 米 油 さ う どう	621	21.3
3 火	ご は ん	牛 乳	小 い わ シ の フ ラ イ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 豚汁 節 分 豆	牛 乳 小 い わ シ フ ラ イ 豚 肉 油 揚 げ 赤みそ 白みそ 節 分 豆	はくさい にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精 白 米 強 化 米 油	604	24.1
4 水	交換演奏会参加のためお弁当							
5 木	麦 ご は ん	牛 乳	俵型ミニカツ ばんさんすう	牛 乳 俵型ミニカツ ロースハム きんし卵	キャベツ きゅうり にんじん	精 白 米 強 化 米 押 麦 油 はるさめ さ う どう ごま油	639	19.6
6 金	ご は ん	牛 乳	豚 肉 と こ に や く の みそ 煮 ごまあえ 小魚ナッツ	牛 乳 豚 肉 厚 揚 げ ちくわ 赤みそ 小魚	しょ う が こ ん に や く に んじん えだまめ キャベツ	精 白 米 強 化 米 さ う どう 油 白ごま ナッツ	602	24.1
9 月	ご は ん	牛 乳	和 風 ハンバーグ 野菜スープ	牛 乳 ハンバーグ とり肉 わかめ	しょ う が に んじん たまねぎ キャベツ	精 白 米 強 化 米 さ う どう 白ごま	610	23.6
10 火	ご は ん	牛 乳	豆 腐 チゲ 風 揚 げ ぎ よ う ざ	牛 乳 とうふ 豚 肉 赤みそ ぎ よ う ざ	大 根 に んじん はくさい こ に に や く に ら キムチ	精 白 米 強 化 米 油	645	23.1
12 木	麦 ご は ん	牛 乳	さ ば の みぞれ 煮 塩昆布あえ 大豆入りきんぴらごぼう	牛 乳 さ ば の みぞれ 煮 塩昆布 豚 肉 大豆 ちくわ	はくさい ごぼう こ に に や く に んじん グリーンピース	精 白 米 強 化 米 押 麦 油 さ う どう 白ごま ごま油	653	27.3
13 金	(ご は ん)	牛 乳	阿 波 の か き あ げ 丼 か き あ げ 丼 た れ ふしめん 汁	牛 乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵	たまねぎ キャベツ に んじん 干 し い た け ねぎ	精 白 米 強 化 米 さ つ まい も 小 麦 粉 でんぶん 油 ふしめん	607	20.7
16 月	ご は ん	牛 乳	コ ロッ ケ れんこんのいため 煮	牛 乳 豚 肉 さ つ ま あ げ	れんこん に んじん こ に に や く えだまめ	精 白 米 強 化 米 コ ロッ ケ 油 白ごま さ う どう ごま油	711	19.2
17 火	ご は ん	牛 乳	厚 揚 げ の そ ぼろ 煮 おひたし パワフルチーズ	牛 乳 豚 肉 厚 揚 げ ちくわ 花かつお チーズ	しょ う が こ に に や く に んじん たまねぎ グリーンピース はくさい ほ う れ ん 草	精 白 米 強 化 米 さ う どう 油	602	24.1
18 水	ご は ん	牛 乳	さ わ ら の て り や き 風 みそ汁	牛 乳 さ わ ら とうふ 油 揚 げ 赤みそ 白みそ	たまねぎ に んじん ねぎ	精 白 米 強 化 米 でんぶん 油 さ う どう さ つ まい も	662	26.4
19 木	(麦 ご は ん)	牛 乳	フ ィ ッ シ ュ カツ 丼 阿 波 っ 子 ナ ム ル ミックスナッツ	牛 乳 フ ィ ッ シ ュ カツ 卵 わかめ	に んじん たまねぎ 生 し い た け ねぎ 小 松 菜 も や シ す だ ち 酢	精 白 米 強 化 米 押 麦 さ う どう ごま油 カ シ ュ ナ ッ ツ アーモンド ピーナッツ	628	23.2
20 金	ご は ん	牛 乳	八 宝 菜 肉 だ ん グ の 照 り 煮	牛 乳 豚 肉 え び い か 肉 だ ん グ の 照 り 煮	しょ う が に んじん たまねぎ はくさい ヤ ン グ コ ー イ えだまめ に ん く	精 白 米 強 化 米 油 ごま油 でんぶん	645	27.6
24 火	ご は ん	牛 乳	キ ャ ベ ツ の ミ ナ チ カ ツ ゆ か り づ け ひ じ き の いため 煮	牛 乳 キ ャ ベ ツ ミ ナ チ カ ツ とり肉 ひ じ き がんもどき 大豆	はくさい ゆ か り こ に に や く に んじん さ イ ん げ ん	精 白 米 強 化 米 油 さ う どう	673	22.7
25 水	ご は ん	牛 乳	とうふ の 中 華 風 煮 野菜サラダ シーザードレッシング	牛 乳 とうふ え び 豚 肉	たまねぎ に んじん 干 し い た け グ リ ズ ピ ース に ん く キ ャ ベ ツ き ゆ う り どうもろこし	精 白 米 強 化 米 油 さ う どう でんぶん ごま油 シーザードレッシング	635	27.6
26 木	赤 飯 ごま塩	牛 乳	エビカツ ポイル キャベツ タルタルソース けんちん汁	牛 乳 小豆 エビカツレツ とうふ とり肉 油 揚 げ	キ ャ ベ ツ 大 根 に んじん ごぼう こ に に や く ねぎ	精 白 米 もち米 ごま塩 油 タルタルソース さ い い も ごま油	633	21.8
27 金	食 パ ン チョコペースト	牛 乳	白 菜 と 肉 だ ん グ の ス プ なると 金 時 の す だ ち 煮	牛 乳 牛 肉 豚 肉 卵	しょ う が ねぎ はくさい に んじん た け の こ ねぎ す だ ち 酢	食 パ ン チョコペースト でんぶん はるさめ さ つ まい も バ ー さ う どう	645	21.5

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。今月は、徳島県の特産品であるフイッシュカツを使用した「フイッシュカツ丼」と「阿波っ子ナマル」です。

その他にも、徳島市産の生しいたけ、ねぎ、もやし、徳島県産の卵、わかめ、すだち酢などを使用する予定です。