




徳島市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 さとう	621	21.3
3	火	ご は ん	牛乳 小さいわしのフライ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 豚汁 節分豆	牛乳 小さいわしフライ 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	(ご は ん)	牛乳 カレーライス 花野菜サラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 和風ドレッシング	621	22.4
5	木	麦 ご は ん	牛乳 俵型ミンチカツ ばんさんすう (卵)	牛乳 俵型ミンチカツ 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 さとう ごま油	639	19.6
6	金	ご は ん	牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 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 こんにゃく にんじん えだまめ キャベツ	精白米 強化米 さとう 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 さとう 白ごま	610	23.6
10	火	ご は ん	牛乳 豆腐チゲ風 揚げぎょうざ	牛乳 とうふ 豚肉 赤みそ ぎょうざ	大根 にんじん はくさい こんにゃく 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 こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 押麦 油 さとう 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 (卵)	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 でんぷん 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 こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 コロッケ 油 白ごま さとう 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 こんにゃく にんじん たまねぎ グリンピース はくさい ほうれん草	精白米 強化米 さとう 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 でんぷん 油 さとう 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 (卵)	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 もやし すだち酢	精白米 強化米 押麦 さとう ごま油 カシューナッツ アーモンド ピーナッツ	628	23.2
20	金	ご は ん	牛乳 八宝菜 肉だんごの照り煮	牛乳 豚肉 えび いか 肉だんごの照り煮	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン えだまめ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぷん	645	27.6
24	火	ご は ん	牛乳 キャベツのミンチカツ ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 キャベツミンチカツ とり肉 ひじき がんもどき 大豆	はくさい ゆかり こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう	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 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん 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 ボイルキャベツ 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 こんにゃく ねぎ	精白米 もち米 ごま塩 油 タルタルソース さといも ごま油	633	21.8
27	金	食 パン チョコペースト	牛乳 白菜と肉だんごのスープ なると金時のすだち煮	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ※卵は除去食ではありません	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 でんぷん はるさめ さつまいも バター さとう	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ィッシュカツを使用した「フィッシュカツ丼」と「阿波っ子ナムル」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。