



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 ポン酢しようゆ 豚汁 節分豆	牛乳 小いわしフライ 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 強化米油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング	621	22.4
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 強化米油 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 強化米油 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	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 でんぶん油 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	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 カシューなッツ 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 でんぶん	645	27.6
24火	ごはん	牛乳	キャベツのミニカツ ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 キャベツミニカツ 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 でんぶん 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。