



# 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<br>(小学校中学年)                                 |               |
|----|---|----------------|----|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|
|    |   |                |    | 赤 血や肉や骨に<br>なるもの                             | 緑 体の調子を<br>整えるもの                       | 黄 働く力や熱に<br>なるもの                                         | エネルギー<br>(kcal)                                 | たんぱく<br>質 (g) |
| 2  | 月 | ごはん            | 牛乳 | オイスターソースいため<br>ホウレン草オムレツ<br>ケチャップ はるか        | 牛乳 豚肉<br>ホウレン草オムレツ                     | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ キャベツ 小松菜<br>はるか                   | 精白米 強化米<br>油 さとう                                | 621 21.3      |
| 3  | 火 | ごはん            | 牛乳 | 小さいわしのフライ<br>はくさいの付け合わせ<br>ポン酢しょうゆ<br>豚汁 節分豆 | 牛乳 小さいわしフライ<br>豚肉 油揚げ 赤みそ<br>白みそ 節分豆   | はくさい にんじん ごぼう<br>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<br>花野菜サラダ<br>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<br>グリンピース にんにく<br>カリフラワー ブロッコリー<br>とうもろこし | 精白米 強化米<br>じゃがいも カレールウ<br>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<br>ばんさんすう                            | 牛乳 俵型ミンチカツ<br>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<br>油 はるさめ さとう<br>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<br>ごまあえ<br>小魚ナッツ                | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ 小魚                | しょうが こんにゃく にんじん<br>えだまめ キャベツ                             | 精白米 強化米 さとう<br>油 白ごま ナッツ                        | 602 24.1      |
| 9  | 月 | ごはん            | 牛乳 | 和風ハンバーグ<br>野菜スープ                             | 牛乳 ハンバーグ<br>とり肉 わかめ                    | しょうが にんじん たまねぎ<br>キャベツ                                   | 精白米 強化米<br>さとう 白ごま                              | 610 23.6      |
| 10 | 火 | ごはん            | 牛乳 | 豆腐チゲ風<br>揚げぎょうざ                              | 牛乳 とうふ、豚肉<br>赤みそ ぎょうざ                  | 大根 にんじん はくさい<br>こんにゃく にら<br>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<br>塩昆布あえ<br>大豆入りきんぴらごぼう              | 牛乳 さばのみぞれ煮<br>塩昆布 豚肉 大豆<br>ちくわ         | はくさい ごぼう こんにゃく<br>にんじん グリンピース                            | 精白米 強化米 押麦<br>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<br>かきあげ丼たれ<br>ふしめん汁                 | 牛乳 ちくわ ちりめん<br>わかめ 卵                   | たまねぎ キャベツ<br>にんじん 干しいたけ<br>ねぎ                            | 精白米 強化米<br>さつまいも 小麦粉<br>でんぷん 油 ふしめん             | 607 20.7      |
| 16 | 月 | ごはん            | 牛乳 | コロッケ<br>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<br>えだまめ                                  | 精白米 強化米<br>コロッケ 油 白ごま<br>さとう ごま油                | 711 19.2      |
| 17 | 火 | ごはん            | 牛乳 | 厚揚げのそぼろ煮<br>おひたし<br>パワフルチーズ                  | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ 花かつお<br>チーズ           | しょうが こんにゃく にんじん<br>たまねぎ グリンピース<br>はくさい ほうれん草             | 精白米 強化米<br>さとう 油                                | 602 24.1      |
| 18 | 水 | ごはん            | 牛乳 | さわらのてりやき風<br>みそ汁                             | 牛乳 さわら とうふ<br>油揚げ 赤みそ 白みそ              | たまねぎ にんじん<br>ねぎ                                          | 精白米 強化米<br>でんぷん 油 さとう<br>さつまいも                  | 662 26.4      |
| 19 | 木 | (麦ごはん)         | 牛乳 | フィッシュカツ丼<br>阿波っ子ナムル<br>ミックスナッツ               | 牛乳 フィッシュカツ<br>卵 わかめ                    | にんじん たまねぎ<br>生しいたけ ねぎ<br>小松菜 もやし すだち酢                    | 精白米 強化米 押麦<br>さとう ごま油<br>カシューナッツ<br>アーモンド ピーナッツ | 628 23.2      |
| 20 | 金 | ごはん            | 牛乳 | 八宝菜<br>肉だんごの照り煮                              | 牛乳 豚肉 えび いか<br>肉だんごの照り煮                | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい ヤングコーン<br>えだまめ にんにく               | 精白米 強化米<br>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<br>ゆかりづけ<br>ひじきのいため煮              | 牛乳<br>キャベツミンチカツ<br>とり肉 ひじき<br>がんもどき 大豆 | はくさい ゆかり こんにゃく<br>にんじん さやいんげん                            | 精白米 強化米<br>油 さとう                                | 673 22.7      |
| 25 | 水 | ごはん            | 牛乳 | とうふの中華風煮<br>野菜サラダ<br>シーザードレッシング              | 牛乳 とうふ<br>えび 豚肉                        | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ グリンピース<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>とうもろこし    | 精白米 強化米<br>油 さとう でんぷん<br>ごま油 シーザードレッシング         | 635 27.6      |
| 26 | 木 | 赤飯<br>ごま塩      | 牛乳 | エビカツ ボイルキャベツ<br>タルタルソース<br>けんちん汁             | 牛乳 小豆<br>エビカツソース とうふ<br>とり肉 油揚げ        | キャベツ 大根 にんじん<br>ごぼう こんにゃく ねぎ                             | 精白米 もち米 ごま塩<br>油 タルタルソース<br>さといも ごま油            | 633 21.8      |
| 27 | 金 | 食パン<br>チョコペースト | 牛乳 | 白菜と肉だんごのスープ<br>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<br>にんじん たけのこ ねぎ<br>すだち酢                     | 食パン チョコペースト<br>でんぷん はるさめ<br>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。