



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 | 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 | 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 阿波つ子ナムル 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 | 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「阿波つ子ナムル」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。