



徳島市中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)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	牛乳 オイスターソース炒め ホウレン草オムレツ ミックスナッツ	豚肉 ホウレン草オムレツ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	800	27.8
3	火	ごはん	牛乳 いわしフライ ポイルキャベツ ウスターソース けんちん汁 節分豆	いわしフライ とうふ とり肉 油揚げ 節分豆	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 じゃがいも	油 ごま油	761	28.6
4	水	ごはん	牛乳 豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 花かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	こんにゃく たけのこ えだまめ しょうが はくさい	精白米 強化米 さとう	油	755	31.0
5	木	小麦ごはん	牛乳 洋風煮 まめっこサラダ マヨネーズ	とり肉 ベーコン 黄大豆 青大豆 手ぼう豆 金時豆 ツナフレーク	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース きゅうり	精白米 強化米 押麦 じゃがいも	マヨネーズ	757	28.4
6	金	ごはん	牛乳 豆腐のかわりあげ ケチャップ ふしめん汁	とうふ ツナフレーク 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん ふしめん	油	802	33.1
9	月	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 れんこんの炒め煮	さば 赤みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	871	33.4
10	火	(ごはん)	牛乳 キムチ丼 揚げぎょうざ はるか	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にら にんじん	キムチ しょうが もやし 白菜 たまねぎ にんにく はるか	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	796	24.0
12	木	小麦ごはん	牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース かにと水菜のスープ パワフルチーズ	かに身	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 水菜 たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 コロッケ でんぶん	油	769	22.1
13	金	ごはん	牛乳 ビーフシチュー フルーツパバロア	牛肉	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく みかん パイン 黄桃 パバロアの素	精白米 強化米 じゃがいも ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース	油	760	23.7
16	月	ごはん	牛乳 鮭の野菜カツ ゆかりつけ 荳わかめ入りきんぴら	鮭の野菜カツ 豚肉 大豆	牛乳 荳わかめ	ゆかり にんじん さやいんげん	白菜 ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 白ごま ごま油	823	27.5
17	火	ごはん	牛乳 とうふの中華風煮 大根サラダ ごまドレッシング	とうふ えび 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ヤングコーン グリンピース にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごまドレッシング	792	33.2
18	水	ごはん	牛乳 チリソース煮 キャベツのミンチカツ	とり肉 いか うずら卵 キャベツミンチカツ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし しょうが にんにく	精白米 強化米 でんぶん	油	890	30.3
19	木	小麦ごはん ふりかけ (こんぶと抹茶)	牛乳 白菜と肉だんごのスープ なると金時のすだち煮 小魚ナッツ	牛肉 豚肉 卵	牛乳 小魚	ねぎ にんじん	しょうが 白菜 たけのこ すだち酢	精白米 強化米 押麦 でんぶん はるさめ さつまいも さとう	バター ナッツ	758	25.0
20	金	ごはん	牛乳 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 ミニチーズ	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ チーズ	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	808	36.5
24	火	ごはん	牛乳 さんまのかんろ煮 菜っ葉あえ 厚揚げのそぼろ煮	さんまのかんろ煮 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	三種菜めしの 素 にんじん さやいんげん	大根 しょうが こんにゃく たまねぎ	精白米 強化米 さとう	油	788	33.0
25	水	(ごはん)	牛乳 カレーライス ブロッコリーのサラダ 青じそドレッシング お祝いクレープ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ クレープ	油	819	27.5
26	木	赤ごま 飯塩	牛乳 とり肉のレモン風味 みそ汁	小豆 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン汁 たまねぎ	精白米 もち米 でんぶん さとう さつまいも	ごま塩 油	886	33.2
27	金	きなこあげパン	牛乳 ふしめんミネストローネ 肉だんごの照り煮	きなこ とり肉 白いんげん豆 肉だんごの照り煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ ホールトマト	たまねぎ	パン さとう ふしめん	油	779	27.4

は、食育の日の献立です。徳島市産のさつまいもをすだち酢、砂糖、バター、塩で煮込んだ「さつまいものすだち風味」と給食室でひとつひとつ丁寧に丸められた肉だんごが入った「白菜と肉だんごのスープ」です。おいしくいただきます。