



# 徳島市小学校給食予定献立表

## 令和8年 3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	さばのみそ煮 菜っ葉あえ 豚肉とごぼうのいため煮	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 さつまあげ	はくさい 三種菜めしの素 ごぼう こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 さとう 油 白ごま	611	27.2
3	火	ごはん	牛乳	里芋コロッケ ポイルキャベツ ウスターソース 菜の花のすまし汁 ひなあられ	牛乳 かまぼこ とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん 菜の花 干しいたけ	精白米 強化米 里芋コロッケ 油 ひなあられ	631	19.2
4	水	(ごはん)	牛乳	ドライカレー コンソープ	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ わかめ 卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし	精白米 強化米 油 カレールウ でんぶん	605	25.1
5	木	麦ごはん	牛乳	肉じゃが ひじきサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 さとう ごまドレッシング	611	20.9
6	金	(ごはん)	牛乳	キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま	652	19.4
9	月	ごはん	牛乳	ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース ふしめん汁	牛乳 ホキフライ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 油 ふしめん	605	21.4
10	火	ごはん	牛乳	豆腐とえびのチリソース煮 和風サラダ 和風ドレッシング	牛乳 とうふ えび	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん 和風ドレッシング	594	23.4
11	水	わかめごはん	牛乳	とり肉のからあげ 野菜スープ お祝いクレープ	牛乳 わかめごはんの素 とり肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 油 でんぶん クレープ	705	23.4
13	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ れんこんのいため煮	牛乳 ハンバーグ 豚肉 さつまあげ	しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう 油 白ごま ごま油	692	25.1
16	月	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 いわしのおかか煮 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ ゆかり こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 さとう	636	26.7
17	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく みかん 黄桃 バイ ン	精白米 強化米 じゃがい も カレールウ 油 ゼリー	642	21.5
18	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶ ん ラー油	620	27.3
19	木	麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん 大根 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 押麦 でんぶん 小麦粉 油 さつまいも	660	23.4
23	月	ごはん	牛乳	野菜いため 揚げぎょうざ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 いか ぎょうざ 小魚	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油	608	23.1

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。

19は、食育の日の献立です。今月は、給食室手作りの「ちくわの二色揚げ」と徳島産の食材がたっぷり入った徳島たっぷりみそ汁です。今日のみそ汁には、さつまいも、大根、生しいたけ、ねぎなどの徳島県産の食材を使用する予定です。