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）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	栄養価（小学校中学年）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 カレールウ 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。