

徳島市中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 )           |                     |                                                         |                                     |                                               |                           | エネルギー<br>(kcal)                                           | たんぱく質<br>(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                  | さばのみぞれ煮<br>ゆかりづけ<br>ひじきのいため煮<br>プリン                     | さばのみぞれ煮<br>とり肉 厚揚げ<br>大豆            | 牛乳<br>ひじき                                     | ゆかり<br>にんじん<br>さやいんげん     | キャベツ<br>こんにゃく                                             | 精白米 強化米<br>さとう<br>プリン      | 油                          | 833 | 29.7 |
| 3  | 火 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | エビカツ<br>ポイルキャベツ<br>タルタルソース<br>みそけんちん汁<br>ひなあられ          | エビカツレツ<br>とうふ とり肉<br>油揚げ 赤みそ<br>白みそ | 牛乳                                            | にんじん<br>ねぎ                | キャベツ<br>大根<br>こんにゃく                                       | 精白米 強化米<br>さといも<br>ひなあられ   | 油<br>タルタルソース               | 838 | 26.2 |
| 4  | 水 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | 肉じゃが<br>きゅうりの土佐あえ<br>ミニフィッシュ                            | 豚肉 さつまあげ<br>がんもどき<br>花かつお           | 牛乳<br>小魚                                      | にんじん                      | たまねぎ こんにゃく<br>えだまめ きゅうり<br>しょうが レモン汁                      | 精白米 強化米<br>じゃがいも さとう       | 油                          | 764 | 31.3 |
| 5  | 木 | ( 麦  ご  は  ん )                                                                    | 牛乳   | 中華丼<br>揚げぎょうざ             | 豚肉<br>えび いか<br>ぎょうざ | 牛乳                                                      | にんじん<br>さやいんげん                      | しょうが たまねぎ<br>はくさい ヤングコーン<br>にんにく              | 精白米 強化米<br>押麦 でんぶん        | 油<br>ごま油<br>ラー油                                           | 792                        | 30.9                       |     |      |
| 9  | 月 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | いわしの生姜煮<br>塩昆布あえ<br>とり肉とこんにゃくのみそ煮                       | いわしの生姜煮<br>とり肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ       | 牛乳<br>塩昆布                                     | にんじん<br>さやいんげん            | はくさい<br>こんにゃく<br>たけのこ                                     | 精白米 強化米<br>さとう             | 油                          | 814 | 32.2 |
| 10 | 火 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | はんぺんのカレー揚げ<br>ポイルキャベツ<br>ウスターソース<br>コンソメスープ<br>キャンディチーズ | はんぺん 卵<br>とり肉                       | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ                              | にんじん                      | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし                                    | 精白米 強化米<br>小麦粉             | 油                          | 772 | 25.9 |
| 11 | 水 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | マーボー豆腐<br>えだまめサラダ<br>シーザードレッシング                         | 豚肉 とうふ<br>赤みそ                       | 牛乳                                            | にんじん<br>ねぎ                | たまねぎ<br>干しいたけ<br>グリーンピース しょうが<br>にんにく キャベツ<br>えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米<br>さとう<br>でんぶん     | 油 ごま油<br>ラー油<br>シーザードレッシング | 831 | 35.7 |
| 12 | 木 | ( 麦  ご  は  ん )                                                                    | 牛乳   | 親子丼<br>阿波っ子ナムル<br>ミックスナッツ | とり肉<br>かまぼこ<br>卵    | 牛乳<br>わかめ                                               | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜                   | たまねぎ 干しいたけ<br>もやし すだち酢                        | 精白米 強化米<br>押麦 さとう         | ごま油<br>ピーナッツ<br>カシューナッツ<br>アーモンド                          | 752                        | 29.7                       |     |      |
| 13 | 金 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | とり肉のかおりあげ<br>はくさいの付け合わせ<br>ポン酢しょうゆ<br>みそ汁               | とり肉<br>とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ           | 牛乳                                            | ゆかり<br>にんじん<br>ねぎ         | はくさい たまねぎ                                                 | 精白米 強化米<br>でんぶん<br>じゃがいも   | 油                          | 848 | 32.6 |
| 16 | 月 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | 肉だんごの照り煮<br>菜っ菜あえ<br>五目炒め                               | 肉だんごの照り煮<br>豚肉 大豆<br>ちくわ            | 牛乳                                            | 三種菜めしの<br>素<br>にんじん       | 大根<br>れんこん<br>こんにゃく<br>えだまめ                               | 精白米 強化米<br>さとう             | 油<br>白ごま<br>ごま油            | 794 | 28.7 |
| 17 | 火 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | 小さいわしのフライ<br>ちくさあえ<br>豆乳プリンタルト                          | 小さいわしフライ<br>きんし卵                    | 牛乳<br>ひじきのり                                   | にんじん<br>ほうれん草             | キャベツ もやし<br>こんにゃく                                         | 精白米 強化米<br>さとう<br>豆乳プリンタルト | 油<br>白ごま                   | 833 | 24.3 |
| 18 | 水 | ( ご  は  ん )                                                                       | 牛乳   | ハヤシライス<br>ヨーグルトあえ         | 豚肉                  | 牛乳<br>ヨーグルト                                             | にんじん<br>トマトピューレ                     | たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース にんにく<br>みかん バイন<br>黄桃 | 精白米 強化米<br>じゃがいも          | 油<br>ハヤシルウ<br>生クリーム<br>デミグラスソース                           | 776                        | 23.9                       |     |      |
| 19 | 木 | 麦  ご  は  ん                                                                        | 牛乳   | さわらのすだち風味<br>菜の花のすまし汁     | さわら<br>えび とうふ       | 牛乳<br>わかめ                                               | にんじん<br>菜の花                         | すだち酢 たまねぎ<br>干しいたけ                            | 精白米 強化米<br>押麦 でんぶん<br>さとう | 油                                                         | 755                        | 31.3                       |     |      |
| 23 | 月 | ご                                                                                 | は    | ん                         | 牛乳                  | 豚肉とうずら卵の野菜炒め<br>がんもどきの含め煮                               | 豚肉<br>うずら卵<br>赤みそ<br>がんもどき          | 牛乳                                            | にんじん<br>さやいんげん            | たまねぎ キャベツ                                                 | 精白米 強化米<br>さとう             | 油<br>白ごま                   | 793 | 31.1 |

19は、食育の日の献立です。春野菜である菜の花が使用されています。菜の花にはビタミンCや鉄が多く含まれており、独特の香りとほろ苦さが特徴です。味わっていただきますよ。