



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

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しょ