



徳島市中学校給食予定献立表
令和8年4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			
10	金	(ごはん)	カレーライス 杏仁豆腐	豚肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも 杏仁豆腐	カレールウ 油	768	20.1
13	月	ごはん	さばのみそ煮 はくさいの付け合わせ ボン酢しょうゆ 若竹汁 ミックスナッツ	さばのみそ煮 とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ	精白米 強化米	ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	777	28.2
14	火	ごはん	大豆ごぼうミンチカツ ウスターソース 切り干し大根のツナあえ ヨーグルトレーズン	大豆ごぼうミンチカツ ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 キャベツ ヨーグルトレーズン	精白米 強化米 さとう	油 白ごま	799	23.0
15	水	ごはん	すきやき 信田煮	豚肉 焼き豆腐 信田煮	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もち麩 さとう	油	809	28.5
16	木	麦ごはん ふりかけ (お魚)	ポークビーンズ 野菜サラダ ごまドレッシング	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム ごまドレッシング	768	22.8
17	金	ごはん	とり肉のすだち風味 徳島たっぷりみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち酢 生しいたけ たまねぎ	精白米 強化米 でんぶん さとう さつまいも	油	875	30.2
20	月	ごはん	いわしの梅煮 菜っ葉あえ ひじきのいため煮	いわしの梅煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	三種菜めしの 素 にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油	752	27.4
21	火	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 豚汁	ちくわ 卵 豚肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり粉	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉	油	805	28.9
22	水	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ ヨーグルト	豚肉 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 白ごま	760	24.9
23	木	(麦ごはん)	キムチ丼 肉入り春巻き	豚肉 肉入り春巻き	牛乳	にんじん にら	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 押麦 さとう	油 ごま油 白ごま	801	20.5
24	金	パン いちごジャム	焼きそば ポテトオムレツ	豚肉 いか さつまあげ 花かつお ポテトオムレツ	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン いちごジャム 中華そば	油	860	31.4
27	月	ごはん	鮭の野菜カツ 塩昆布あえ 大豆入りきんぴらごぼう ミニチーズ	鮭の野菜カツ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 塩昆布 チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく グリンピース	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	876	28.3
28	火	ごはん	マーボー厚揚げ 海藻サラダ オニオンドレッシング	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ラー油 オニオンドレッシング	792	25.2
30	木	麦ごはん	煮込みハンバーグ ゆかりづけ 野菜スープ ミニフィッシュ	ハンバーグ とり肉	牛乳 わかめ 小魚	ゆかり にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 さとう		779	29.1

は、食育の日の献立です。食育の日は徳島県でとれたものを多く使用しています。今月は牛乳、とり肉、すだち酢、さつまいも、ねぎ、生しいたけが徳島県産の予定です。徳島の恵みに感謝しておいしくいただきます。

～徳島市教育委員会からのお知らせ～

徳島市教育委員会Webサイトに学校給食献立の写真を掲載しています。
ぜひご覧ください。
<徳島市ホームページトップページ→子育て・教育→学校教育→学校給食>

