



# 徳島市小学校給食予定献立表

## 令和8年5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)
1	金	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ 赤みそ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 ラー油 てんぷん さとう	598	20.2
7	木	ごはん 牛乳 オイスターソースいため 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳 豚肉 大豆ごぼうミンチカツ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	精白米 強化米 油 さとう	609	18.4
8	金	ごはん 牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 おひたし パワフルチーズ	牛乳 とり肉 がんとどき 赤みそ チーズ	しょうが こんにやく ごぼう にんじん えだまめ はくさい	精白米 強化米 油 さとう	621	22.0
11	月	ごはん 牛乳 鮭の野菜カツ ボイルキャベツ ウスターソース 豚汁	牛乳 鮭の野菜カツ 豚肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 油	618	21.1
12	火	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 てんぷん	645	24.5
13	水	ごはん 牛乳 新じゃがのうま煮 ごまあえ 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ 小魚	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース こんにやく	精白米 強化米 油 じゃがいも さとう 白ごま アーモンド	600	18.6
14	木	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ イタリانسープ	牛乳 ハンバーグ 卵 ベーコン チーズ とうふ	たまねぎ にんじん パセリ	精白米 強化米 さとう パン粉	624	23.3
15	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 いら 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	646	17.1
18	月	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 わかめあえ 切り干し大根のいため煮	牛乳 さばのしょうが煮 とり肉 さつまあげ わかめごはんの素	はくさい 切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう	639	21.7
19	火	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ ふしめん汁	牛乳 とり肉 かまぼ こわかめ	ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ	精白米 強化米 さとう てんぷん 油 ごま油 ふしめん 白ごま	634	22.2
20	水	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス フルーツカクテル	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマトビュレ 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 三色ゼリー	621	16.7
21	木	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 ミックスナッツ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	精白米 強化米 さとう カシューナッツ アーモンド ピーナッツ	676	27.5
22	金	パン りんごジャム 牛乳 焼きビーフン 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 いか ちくわ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん	パン りんごジャム ビーフン 油 ごま油	678	22.8
25	月	ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう 俵型ミンチカツ	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 俵型ミンチカツ	ごぼう こんにやく にんじん グリーンピース	精白米 強化米 油 ごま油 さとう 白ごま	694	21.7
26	火	ごはん 牛乳 洋風煮 ホウレン草オムレツ	牛乳 とり肉 ウインナー ホウレン草オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	精白米 強化米 じゃがいも さとう	624	22.5
27	水	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 野菜サラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが こんにやく にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 さとう 油	584	19.0
28	木	ごはん 牛乳 メルルーサのすだち風味 みそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ 赤みそ 白みそ	すだち酢 たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	精白米 強化米 油 さとう てんぷん	602	21.7
29	金	(ごはん) 牛乳 ドライカレー コンソメスープ	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 ピーマン とうもろこし	精白米 強化米 油 カレールウ	596	21.4

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、徳島市の渭東地区で主に生産されている渭東ねぎをたっぷり使った「とり肉のねぎソース」です。  
香りが強く、甘みのある渭東ねぎを味わっていただきましょう。