



徳島市中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)						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		
1 金	(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 たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油	788	26.3
7 木	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め コロッケ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう コロッケ	油	794	20.3
8 金	(ごはん) 牛乳 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 グリーンピース にんにく みかん 黄桃 バイン	精白米 強化米 じゃがいも 杏仁豆腐	カレールー 油	767	20.1
11 月	ごはん 牛乳 枝豆の豆腐ミンチカツ ポイルキャベツ ウスターソース 五目スープ	枝豆の豆腐ミンチカツ とり肉 えび	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 はるさめ	油	757	25.4
12 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ いんげんとコーンのごまじょう ゆ 豆乳プリンタルト	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース とうもろこし	精白米 強化米 さとう 豆乳プリンタルト	白ごま	809	27.9
13 水	ごはん 牛乳 メルルーサのレモン風味 けんちん汁	メルルーサ とうふ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン汁 大根 こんにゃく	精白米 強化米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	756	27.3
14 木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 いわしのおかか煮 塩昆布あえ	豚肉 厚揚げ ちくわ いわしのおかか煮	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ えだまめ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	804	30.7
15 金	ごはん 牛乳 チリソース煮 野菜サラダ ごまドレッシング	とり肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 でんぷん	油 ごまドレッシング	791	26.6
18 月	ごはん 牛乳 ハウレン草オムレツ ゆかりつけ 豚肉とごぼうの炒め煮 パワフルチーズ	ハウレン草オムレツ 豚肉 さつまあげ	牛乳 チーズ	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま	753	23.9
19 火	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ みそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	ねぎ かぼちゃ にんじん	たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま	871	30.7
20 水	(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	フィッシュカツ 卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 生しいたけ もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう	ごま油 ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	763	25.5
21 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とちりめんのあげ煮	豚肉 さつまあげ がんもどき 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	精白米 強化米 じゃがいも さとう でんぷん	油 白ごま	890	32.8
22 金	パ 大豆ペースト スバゲティカレーソースあえ フレンチサラダ フレンチドレッシング	豚肉	牛乳	にんじん	ガーリックパウダー たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スバゲティ	大豆ペースト 油 カレールー フレンチドレッシング	886	29.1
25 月	ごはん 牛乳 ホキフライ ポイルキャベツ タルタルソース ポテトスープ	ホキフライ ベーコン 卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 タルタルソース	810	24.3
26 火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくののみそ煮 おひたし ヨーグルト	とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく たけのこ えだまめ キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	767	28.3
27 水	ごはん 牛乳 親子煮 海藻サラダ オニオンドレッシング	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ 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	油 オニオンドレッシング	781	27.4
28 木	ごはん 牛乳 コーンポタージュスープ 肉だんごの照り煮 ミニトマト	とり肉 肉だんごの照り煮	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ポタージュの素 生クリーム	786	22.4
29 金	ごはん 牛乳 豚肉とうずら卵の野菜炒め 肉入り春巻き	豚肉 うずら卵 赤みそ 肉入り春巻き	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	872	24.8

は、食育の日の献立です。とり肉のねぎソースあえには徳島県でとれた渭東ねぎを使用しています。渭東ねぎは香りが強く、甘みが強いのが特徴です。給食室で手作りされたねぎソースは唐揚げと相性がとてもいいです。おいしくいただきます。