

徳島市中学校給食予定献立表

令和8年6月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容			材料名（食品名） 血・肉・骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	働く力や熱になる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん	牛乳	あじのフライ ボイルキャベツ ウスターソース ひじきのいため煮	あじのフライ とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	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	油	812	26.4
2	火	（ごはん）	牛乳	ハヤシライス フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 三色ゼリー	油 ハヤシルウ 生クリーム	801	20.1
3	水	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ ごぼうサラダ ごまドレッシング	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ラー油 ごまドレッシング	829	24.8
4	木	ごはん	牛乳	筑前煮 コロッケ	とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう コロッケ	油	828	22.7
5	金	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ボイルキャベツ みそ汁	ハンバーグ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 さとう	白ごま	797	27.4
8	月	ごはん	牛乳	いわしの甘露煮 ゆかりづけ 大豆入りきんぴらごぼう	いわしの甘露煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	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 ごま油	757	28.2
9	火	（ごはん）	牛乳	キムチ丼 揚げぎょうざ 小魚ナッツ	豚肉 ぎょうざ	牛乳 小魚	にら にんじん	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 さとう	油 ごま油 白ごま アーモンド ピーナッツ	832	23.9
10	水	ごはん	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン	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 じゃがいも さとう	油 バター 生クリーム マヨネーズ	759	22.9
11	木	ごはん	牛乳	切り干し大根の卵とじ 俵型ミンチカツ	とり肉 さつまげ がんもどき 卵 俵型ミンチカツ	牛乳	にんじん	切り干し大根 えだまめ 干ししいたけ	精白米 強化米 さとう	油	863	29.3
12	金	ごはん	牛乳	厚焼き卵 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 豚肉とこんにゃくのみそ煮	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	はくさい こんにゃく たけのこ しょうが	精白米 強化米 さとう	油	751	28.3
15	月	ごはん	牛乳	小いわしのフライ わかめ和え そば米汁	小いわしのフライ とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ ごはんの素	にんじん ねぎ	きゅうり 干ししいたけ	精白米 強化米 そば米	油	768	26.1
16	火	（ごはん）	牛乳	親子丼 すだち酢あえ 豆乳プリンタルト	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ すだち酢	精白米 強化米 さとう 豆乳プリンタルト		760	24.3
17	水	ごはん	牛乳	焼肉 信田煮	牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ 信田煮	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ りんご にんにく	精白米 強化米 さとう	油 黒ごま ごま油	787	29.4
18	木	ごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 キャンディチーズ	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油	754	24.4
19	金	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ ミニトマト 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	ミニトマト かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん	油	862	30.4
22	月	ごはん ふりかけ （お魚）	牛乳	とり肉とキャベツのカレーソテー 大豆ごぼうミンチカツ ウスターソース	とり肉 ベーコン 大豆ごぼうミンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	カレールウ 油	821	26.1
23	火	ごはん	牛乳	うま煮 グリーンアスパラとコーンのごまじょうゆ パワフルチーズ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス	こんにゃく えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう	白ごま	758	26.2
24	水	ごはん	牛乳	ホキのてりやき風 ふしめん汁 ミックスナッツ	ホキ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	精白米 強化米 でんぷん さとう ふしめん	油 ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	778	25.9
25	木	（ごはん）	牛乳	カレーライス 海藻サラダ オニオンドレッシング ヨーグルト	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	カレールウ 油 オニオンドレッシング	837	24.5
26	金	パン 大豆ペースト	牛乳	焼きビーフン トマトオムレツ	豚肉 いか トマトオムレツ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン ビーフン	大豆ペースト 油 ごま油	826	28.8
29	月	ごはん	牛乳	さんまの梅煮 塩昆布あえ 厚揚げのそぼろ煮	さんまの梅煮 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	はくさい しょうが こんにゃく たまねぎ	精白米 強化米 さとう	油	778	30.4
30	火	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 えだまめサラダ 青じそドレッシング	ミートボール うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ヤングコーン キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油	846	28.0

は、食育の日の献立です。「徳島たっぷりみそ汁」には、徳島県産のにんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎを使用する予定です。煮干しから丁寧にだしをとり、徳島市内で作られた赤みそ・白みそを合わせて調味しています。徳島の恵みを味わっていただきましょう。