



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) | | | | | | 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 | 月 | ご は ん | 牛乳 | あじのフライ ポイルキャベツ 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 こんにやく | 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 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 こんにやく 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 ポイルキャベツ 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 こんにやく | 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 パター 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 豚肉とこんにやくのみそ煮 | 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 こんにやく 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 | 小さいわしのフライ わかめ和え そば米汁 | 小さいわしのフライ 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 グリーンピース 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 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 | カレールー 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 | こんにやく 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 グリーンピース 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 | カレールー 油 オニオンドレッシング | 837 | 24.5 |
| 26 | 金 | パ ー 大 豆 ベ 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 こんにやく 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。