

徳島市小学校給食予定献立表

令和8年 7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	水	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 赤みそ わかめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 ラー油 でんぷん さとう	600	20.4
2	木	ごはん	牛乳	親子煮 ごまあえ ミニフィッシュ	牛乳 とり肉 がんもどき かまぼこ 卵 小魚	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	精白米 強化米 油 白ごま さとう	592	23.2
3	金	ごはん	牛乳	肉団子の酢豚風 ゆかりづけ	牛乳 ミートボール	たまねぎ にんじん ヤングコーン ピーマン 干しいたけ きゅうり ゆかり	精白米 強化米 油 さとう でんぷん	613	18.7
6	月	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 さとう	615	22.1
7	火	ごはん	牛乳	ホキフライ たなばた汁 セタゼリー	牛乳 ホキフライ えび	たまねぎ にんじん 干しいたけ オクラ	精白米 強化米 油 そうめん セタゼリー	614	19.0
8	水	ごはん	牛乳	焼肉 ポテトオムレツ	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ ポテトオムレツ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん りんご にんにく	精白米 強化米 油 さとう 黒ごま ごま油	627	23.8
9	木	(ごはん)	牛乳	キムチ丼 春巻き ミニトマト	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく ミニトマト	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま	669	17.4
10	金	ごはん ふりかけ (味ごま)	牛乳	肉じゃが おひたし	牛乳 豚肉 ちくわ	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	精白米 強化米 油 じゃがいも さとう	590	18.9
13	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ひじきのいため煮	牛乳 いわしの梅煮 とり肉 ひじき 大豆 がんもどき	こんにゃく にんじん グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう	647	26.3
14	火	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 えび いか ぎょうざ	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 でんぷん	622	21.1
15	水	(ごはん)	牛乳	夏野菜入りカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 油 じゃがいも カレールウ 三色ゼリー	644	17.1
16	木	ごはん	牛乳	とり肉のすだち風味 みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	たまねぎ にんじん ねぎ すだち酢	精白米 強化米 油 でんぷん さとう	662	23.6
17	金	パン	牛乳	スパゲティミートソース えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし トマトピューレ	パン スパゲティ 油 ごまドレッシング	645	22.4

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。徳島県産のすだち酢をたっぷり使用した「とり肉のすだち風味」を実施します。すだちのさわやかな香りと酸味が、暑い時期にも食欲を刺激してくれます。また、みそ汁には、徳島市で作られた「渭東ねぎ」を使用する予定です。