

徳島市中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） 血・肉・骨になる 1群	血・肉・骨になる 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	働く力や熱になる 5群	働く力や熱になる 6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまあえ	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 白ごま	760	25.4
2	木	ごはん	牛乳	枝豆の豆腐ミンチカツ ミニトマト 五目スープ ミニフィッシュ	枝豆の豆腐ミンチカツ とり肉 卵	牛乳 わかめ 小魚	ミニトマト にんじん	たまねぎ	精白米 強化米 はるさめ	油	757	25.2
3	金	ごはん	牛乳	マーボーれんこん 野菜サラダ ごまドレッシング	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく れんこん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング	759	21.0
6	月	ごはん	牛乳	野菜いため ホウレン草オムレツ ケチャップ ミックスナッツ	豚肉 いか ホウレン草オムレツ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米	油 ごま油 ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	801	27.4
7	火	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 たなばた汁 七タゼリー	鮭の野菜カツ えび	牛乳	にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	精白米 強化米 そうめん 七タゼリー	油	761	22.1
8	水	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 ゆかりづけ とり肉とこんにゃくのみそ煮	いわしの生姜煮 とり肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	ゆかり にんじん	きゅうり こんにゃく たけのこ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油	814	30.4
9	木	（ごはん）	牛乳	キムチ丼 肉入り春巻き ヨーグルト	豚肉 肉入り春巻き	牛乳 ヨーグルト	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	868	24.3
10	金	ごはん ひじきのり	牛乳	高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ひじきのり わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう		759	30.8
13	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 菜っ葉あえ ひじきのいため煮	さばのみそ煮 とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	三種菜めしの素 にんじん	キャベツ こんにゃく グリンピース	精白米 強化米 さとう	油	784	27.5
14	火	ごはん	牛乳	八宝菜 コロッケ	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい ヤングコーン にんにく	精白米 強化米 でんぷん コロッケ	油 ごま油 ラー油	864	28.4
15	水	（ごはん）	牛乳	夏野菜入りカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす 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	カレールウ 油	803	20.5
16	木	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	859	30.7
17	金	終業式										

□は、食育の日の献立です。徳島市で作られた「渭東ねぎ」をたっぷり使った「とり肉のねぎソースあえ」が登場します。給食でも人気のメニューのひとつです。
また、みそ汁には、徳島県内で作られたかぼちゃや、なるとわかめを使用する予定です。