

徳島市中学校給食予定献立表

令和8年9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	火	（ごはん）	牛乳	ドライカレー コンソメスープ パワフルチーズ	豚肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米	油 カレールウ	782	29.4
2	水	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 わかめ和え 切り干し大根の卵とじ	さんまのかんろ煮 とり肉 さつまあげ がんもどき 卵	牛乳 わかめ ごはんの素	にんじん	キャベツ 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	813	33.9
3	木	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 おひたし 小魚ナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 小魚	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 アーモンド ピーナッツ	778	26.6
4	金	ごはん ふりかけ （お魚）	牛乳	いかのフリッター ボイルキャベツ ウスターソース すまし汁	いかのフリッター とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	精白米 強化米 ふ	油	765	23.7
7	月	ごはん	牛乳	鮭の野菜カツ ゆかりづけ ひじきのいため煮	鮭の野菜カツ とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ゆかり にんじん さやいんげん	きゅうり こんにゃく	精白米 強化米 さとう	油	824	25.8
8	火	ごはん	牛乳	洋風煮 トマトオムレツ 青りんごゼリー	とり肉 ベーコン トマトオムレツ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース	精白米 強化米 じゃがいも 青りんごゼリー		777	24.1
9	水	ごはん	牛乳	ウインナーのチリソース煮 野菜サラダ マヨネーズ	ウインナー とり肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 でんぷん	油 マヨネーズ	795	24.4
10	木	ごはん	牛乳	とり肉のレモン風味 かぼちゃのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	レモン汁 たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん さとう	油	859	30.3
11	金	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ えだまめサラダ 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 たけのこ たまねぎ グリンピース 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 ラー油 ごまドレッシング	809	26.3
14	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 豚肉とごぼうの炒め煮	あじのフライ 豚肉 さつまあげ	牛乳	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	777	23.2
15	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
16	水	ごはん	牛乳	うま煮 きゅうりのかおりづけ ヨーグルト	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	こんにゃく えだまめ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう	ごま油	759	27.1
17	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソース コーンスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぷん	バター 油	781	26.8
18	金	パン	牛乳	焼きそば 海藻サラダ オニオンドレッシング	豚肉 いか さつまあげ 花かつお	牛乳 青のり粉 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 中華そば	油 オニオンドレッシング	791	27.6
24	木	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 塩昆布あえ 五目炒め	いわしのおかか煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ れんこん こんにゃく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	779	28.9
25	金	（ごはん）	牛乳	カレーライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも ゼリー（ピーチ）	カレールウ 油	800	20.1
28	月	ごはん	牛乳	ホキフライ ボイルキャベツ タルタルソース イタリアンスープ	ホキフライ ベーコン とうふ 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 パン粉	油 タルタルソース	807	25.9
29	火	ごはん	牛乳	豚肉とこんにゃくのみそ煮 ごまあえ ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく たけのこ グリンピース しょうが キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	789	27.5
30	水	（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 ヤングコーン にんにく	精白米 強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油	794	26.5

□は、食育の日の献立です。きのこたっぷりのソースで煮込んだ「ハンバーグのきのこソース」が登場します。給食では久しぶりの登場です。
また、コーンスープには、徳島市で収穫された渭東ねぎをはじめ、野菜がたっぷり入っています。