



徳島市小学校給食予定献立表
令和8年 10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・中学校)	
				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 ギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
1	木	ご は ん	牛乳 チリソース煮 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 とり肉 いか えび	たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぶ マヨネーズ	617	19.8
2	金	ご は ん	牛乳 とり肉とキャベツのカレーソーテー 鯉の野菜カツ	牛乳 とり肉 鯉の野菜カツ	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく	精白米 強化米 カレールウ 油	609	18.9
5	月	ご は ん	牛乳 れんこんのいため煮 枝豆の豆腐ミンチカツ	牛乳 豚肉 さつまあげ 枝豆の豆腐ミンチカツ	れんこん にんじん こんにやく グリンピース	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油	643	20.4
6	火	ご は ん	牛乳 煮込みハンバーグ パンパキンポターージュ	牛乳 ハンバーグ とり肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	精白米 強化米 さとう パンパキンポターージュの素 油	694	22.3
7	水	ご は ん	牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 いわしのおかゆ煮 ゆかりつけ	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ いわしのおかゆ煮	しょうが こんにやく ごぼう にんじん グリンピース はくさい ゆかり	精白米 強化米 油 さとう	661	25.2
8	木	ご は ん ふりかけ (しそかつお)	牛乳 オイスターソースいため 大学いも	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう さつまいも 黒ごま	645	15.8
9	金	ご は ん	牛乳 うま煮 海藻サラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール わかめ	にんじん こんにやく グリンピース キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう オニオンドレッシング	605	19.3
13	火	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 かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじのフライ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	精白米 強化米 油	613	18.6
14	水	ご は ん	牛乳 親子煮 ごまあえ ミックスナッツ	牛乳 とり肉 がんもどき かまぼこ 卵	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ	精白米 強化米 油 さとう 白ごま カシューナッツ アーモンド ビーナッツ	662	24.0
15	木	(ご は ん)	牛乳 きのこもりりチキンカレー フルーツカクテル	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ まいたけ にんにく みかん バナ 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 三色ゼリー	617	17.1
16	金	ご は ん	牛乳 五種野菜コロッケ 菜っ葉あえ コンソメスープ	牛乳 とり肉 とうふ	大根 三種菜めしの素 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	精白米 強化米 五種の野菜コロッケ 油	628	16.8
19	月	ご は ん	牛乳 さばのみそ煮 豚肉とごぼうのいため煮	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 さつまあげ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	精白米 強化米 さとう 油	688	24.0
20	火	ご は ん	牛乳 洋風煮 トマトオムレツ	牛乳 とり肉 ウインナー トマトオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	精白米 強化米 じゃがいも さとう	629	22.0
21	水	ご は ん	牛乳 とり肉のすだち風味 ふしめん汁	牛乳 とり肉 かまぼこ	すだち酢 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぶ 油 さとう ふしめん	627	21.7
22	木	(ご は ん)	牛乳 中華丼 肉だんごのてり煮	牛乳 豚肉 えび いか 肉だんごのてり煮	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 でんぶ	614	23.4
23	金	パン	牛乳 スパゲティカレーソースあえ えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉	ガーリックパウダー たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	パン スパゲティ 油 カレールウ ごまドレッシング	647	22.5
26	月	ご は ん	牛乳 ホキフライ はくさいの付け合わせ ボン酢しょうゆ みそ汁	牛乳 ホキフライ 油揚げ 赤みそ 白みそ	はくさい たまねぎ にんじん 大根 ねぎ	精白米 強化米 油	604	20.0
27	火	ご は ん	牛乳 肉じゃが おひたし パワフルチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお チーズ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう	623	21.2
28	水	ご は ん	牛乳 切り干し大根のいため煮 大豆とちりめんのあけ煮	牛乳 とり肉 さつまあげ 大豆 ちりめん	切り干し大根 干しいたけ にんじん グリンピース しょうが	精白米 強化米 さとう 油 でんぶ 白ごま	597	20.4
29	木	ご は ん	牛乳 豆腐の中華風煮 野菜サラダ 青じそドレッシング	牛乳 とうふ えび 豚肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぶ ごま油	610	25.0
30	金	(ご は ん)	牛乳 ピビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ちりめん 赤みそ とり肉 きんし卵	にんじん もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 白ごま さとう ごま油 油 ワンタン	596	20.3

栄養価は、小学校・中学校を基準に、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。「さばのみそ煮」は、給食室の大きな釜で、さばとしょうが・玉ねぎを交互に重ねてじっくり煮込んだ、手作りのみそ煮です。味付けには、徳島で昔から親しまれている、「御膳みそ」を使用しています。脂ののったさばと、御膳みそならではのやさしい甘みを味わってください。