



徳島市中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)								エネ ル ギ ー (kcal)	たんば 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	木	こ は ん 牛乳	野菜のクリーム煮 フレンチサラダ フレンチドレッシング	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 大根 えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米	油 ポターージュの素 生クリーム ベシヤメルソース フレンチドレッシング	751	21.7	
2	金	こ は ん 牛乳	肉じゃが きゅうりのかおりづけ 豆乳プリンタルト	豚肉 さつまあげ がんもどき	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも さとう 豆乳プリンタルト	油 ごま油	841	25.5	
5	月	こ は ん 牛乳	オイスターソース炒め 肉だんごの照り煮 ヨーグルト	豚肉 肉だんごの照り煮	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	789	26.6	
6	火	こ は ん 牛乳	高野豆腐の卵とじ 小さいわしのフライ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 小さいわしフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	精白米 強化米 さとう	油	860	33.9	
7	水	こ は ん 牛乳	すきやき 厚焼き卵	豚肉 焼き豆腐 厚焼き卵	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もち麩 さとう	油	761	28.1	
8	木	こ 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 でんぶん さとう	油 ごま油 白ごま	857	30.7	
9	金	(こ は ん) 牛乳	きのこもりりチキンカレー フルーツカクテル	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ 生しいたけ しめじ まいたけ にんにく みかん バイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも 三色ゼリー	カレールウ 油	782	21.0	
13	火	こ は ん 牛乳	さんまの生姜煮 はくさいの付け合わせ ボン酢しょうゆ れんこんの炒め煮	さんま生姜煮 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	はくさい れんこん こんにやく えだまめ	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	801	26.1	
14	水	こ は ん 牛乳	フィッシュコロッケ ポイルキャベツ ウスターソース ふしめんミネストローネ	フィッシュコロッケ とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ホールトマト	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 ふしめん	油	798	21.5	
15	木	こ は ん 牛乳	親子煮 野菜サラダ マヨネーズ	とり肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう	油 マヨネーズ	807	27.6	
16	金	こ は ん 牛乳	とり肉とキャベツの カレーソーテー 枝豆の豆腐ミンチカツ	とり肉 ベーコン 枝豆の豆腐ミンチカツ	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	カレールウ 油	786	25.2	
19	月	こ は ん 牛乳	さばの塩焼き すだち 厚揚げのそぼろ煮	さばの塩焼き 豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	すだち しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油	760	31.2	
20	火	(こ は ん) 牛乳	キムチ丼 肉入り春巻き	豚肉 肉入り春巻き	牛乳	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	805	20.5	
21	水	こ は ん 牛乳	じゃがいものうま煮 おひたし ミックスナッツ	豚肉 ちくわ 厚揚げ 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ はくさい	精白米 強化米 じゃがいも さとう	油 ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	800	25.2	
22	木	こ は ん 牛乳	ちくわのいそべ揚げ 徳島たっぷりみそ汁	ちくわ 卵 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり粉 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 生しいたけ	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 さつまいも	油	796	26.2	
26	月	こ は ん 牛乳	和風ハンバーグ ポイルキャベツ にらたまスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ 卵	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 さとう	白ごま	785	29.3	
27	火	こ は ん 牛乳	豚肉とこんにやくのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物 パワフルチーズ	豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	牛乳 ちりめん わかめ チーズ	にんじん さやいんげん	こんにやく たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	油	754	28.8	
28	水	こ は ん 牛乳	マーボー豆腐 ごぼうサラダ ごまドレッシング	豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 さとう でんぶん	油 ごま油 ラー油 ごまドレッシング	837	29.9	
29	木	こ は ん 牛乳	コーンポターージュスープ ホウレン草オムレツ ケチャップ 黒砂糖豆	とり肉 ホウレン草オムレツ 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 黒砂糖	油 ポターージュの素 生クリーム	787	24.0	
30	金	こ は ん 牛乳	さわらのてりやき風 すまし汁	さわら とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米 でんぶん さとう ふ	油 白ごま	768	27.8	

は、食育の日の献立です。脂ののったさばの塩焼きに、徳島県産のすだちをぎゅっとしぼっていただきます。すだち酢のさわやかな香りと酸味で、さばの塩焼きがますますおいしくなります。味わっていただきます。