

徳島市小学校給食予定献立表

令和8年 6月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容			材料名（食品名） 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	栄養価（小学校中学年） エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ご はん	牛乳	いわしのおかか煮 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 いわしのおかか煮 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ ゆかり こんにゃく にんじん えだまめ	精白米 強化米 油 さとう	638	25.4
2	火	ご はん	牛乳	コロッケ にらたまスープ	牛乳 ベーコン とうふ 卵	たまねぎ にんじん にら	精白米 強化米 コロッケ 油	651	17.9
3	水	ご はん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ 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	600	20.2
4	木	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げ煮	牛乳 とり肉 さつまあげ 大豆 ちりめん	切り干し大根 干ししいたけ にんじん さやいんげん しょうが	精白米 強化米 さとう 油 でんぷん 白ごま	594	20.2
5	金	ご はん ふりかけ	牛乳	高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	597	25.0
8	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 みそ汁	牛乳 あじのフライ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油	623	20.1
9	火	ご はん	牛乳	和風ハンバーグ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう 白ごま	644	22.7
10	水	（ご はん）	牛乳	キムチ丼 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	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	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま	613	17.1
11	木	ご はん	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 バター さとう 生クリーム マヨネーズ	628	17.4
12	金	ご はん	牛乳	豚肉とこんにゃくのみそ煮 おひたし キャンディチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ チーズ	しょうが こんにゃく にんじん えだまめ はくさい	精白米 強化米 さとう 油	594	21.8
15	月	ご はん	牛乳	とり肉とキャベツのカレーソテー 小いわしのフライ	牛乳 とり肉 小いわしのフライ	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	596	19.4
16	火	ご はん	牛乳	マーボーれんこん 海藻サラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん ラー油 オニオンドレッシング	606	17.3
17	水	ご はん	牛乳	肉じゃが きゅうりのかおりづけ 黒砂糖豆	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう ごま油 黒砂糖	606	20.4
18	木	ご はん	牛乳	とり肉のからあげ ミニトマト 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	しょうが ミニトマト かぼちゃ にんじん たまねぎ 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油	662	22.2
19	金	（ご はん）	牛乳	親子丼 阿波っ子ナムル ミックスナッツ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 わかめ	にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ 小松菜 もやし すだち酢	精白米 強化米 さとう ごま油 カシューナッツ アーモンド ピーナッツ	623	22.7
22	月	ご はん	牛乳	筑前煮 枝豆の豆腐ミンチカツ ウスターソース	牛乳 とり肉 ちくわ 枝豆の豆腐ミンチカツ	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう	628	20.1
23	火	（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 でんぷん	614	23.4
24	水	ご はん	牛乳	うま煮 えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまボール	にんじん こんにゃく 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 じゃがいも さとう ごまドレッシング	605	20.1
25	木	ご はん	牛乳	ホキのレモン風味 すまし汁	牛乳 ホキ とうふ かまぼこ	レモン汁 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 さとう でんぷん 油	607	22.3
26	金	食パン いちごジャム	牛乳	焼きそば グリーンアスパラとコーンのごまじょうゆ	牛乳 豚肉 いか さつまあげ 花かつお 青のり	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	食パン いちごジャム 中華そば 油 さとう 白ごま	643	24.1
29	月	ご はん	牛乳	五目いため 鮭の野菜カツ	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 鮭の野菜カツ	れんこん にんじん こんにゃく グリンピース	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油	675	22.6
30	火	（ご はん）	牛乳	夏野菜入りカレー フルーツゼリーミックス	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 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ゼリー	642	17.0

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。「親子丼」には徳島県産の干ししいたけ・にんじん・卵、徳島市産の渭東ねぎを使用する予定です。「阿波っ子ナムル」は徳島県産のすだち酢を使ったさっぱりとしたタレで、野菜や鳴門わかめを和えています。徳島のおいしい食材を味わってください。