

徳島市小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） 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	火	(ご はん)	牛乳	ドライカレー コンソメスープ	牛乳 豚肉 とり肉 とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	精白米 強化米 油 カレールウ	594	21.3
2	水	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	ヤングコーン 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 とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん マヨネーズ	620	19.8
3	木	ご はん	牛乳	肉じゃが おひたし ミニフィッシュ	牛乳 豚肉 ちくわ 小魚	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油	597	20.7
4	金	ご はん	牛乳	鮭の野菜カツ ゆかりづけ 切り干し大根のいため煮	牛乳 鮭の野菜カツ とり肉 さつまあげ	キャベツ ゆかり 切り干し大根 干ししいたけ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油	612	18.4
7	月	ご はん	牛乳	豚肉とごぼうのいため煮 コロッケ	牛乳 豚肉 さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 さとう 白ごま コロッケ 油	687	17.5
8	火	ご はん	牛乳	マーボー厚揚げ 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ わかめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ラー油	600	20.4
9	水	ご はん	牛乳	メルルーサのてりやき風 ふしめん汁	牛乳 メルルーサ かまぼこ	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう ふしめん	605	21.3
10	木	(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
11	金	ご はん	牛乳	和風ハンバーグ ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん	精白米 強化米 さとう 白ごま じゃがいも	611	21.0
14	月	ご はん	牛乳	野菜いため 俵型ミンチカツ	牛乳 豚肉 いか 俵型ミンチカツ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ヤングコーン	精白米 強化米 油 ごま油	658	20.8
15	火	(ご はん)	牛乳	カレーライス 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 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 カレールウ 油 ゼリー	639	17.2
16	水	ご はん ふりかけ (しそかつお)	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
17	木	ご はん	牛乳	さばの塩焼き すだち 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 さばの塩焼き 厚揚げ 赤みそ 白みそ	すだち にんじん 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 さつまいも	615	21.2
18	金	パン 大豆ペースト	牛乳	焼きビーフン 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉 いか ちくわ ぎょうざ	キャベツ たまねぎ にんじん	パン 大豆ペースト ビーフン 油 ごま油	704	22.9
24	木	ご はん	牛乳	いわしのしょうが煮 菜っ葉あえ ひじきのいため煮	牛乳 いわしのしょうが煮 とり肉 ひじき がんもどき 大豆	キャベツ 三種菜めしの素 こんにゃく にんじん グリンピース	精白米 強化米 油 さとう	645	24.1
25	金	(ご はん)	牛乳	キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	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 さとう ごま油 白ごま 油	652	17.2
28	月	ご はん	牛乳	とり肉のかおりあげ 五目スープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ わかめ	ゆかり キャベツ にんじん たまねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油	631	22.7
29	火	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
30	水	ご はん	牛乳	厚焼き卵 わかめあえ 豚汁 パワフルチーズ	牛乳 厚焼き卵 わかめごはんの素 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ チーズ	はくさい にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 さつまいも	602	21.9

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。徳島県産のすだちやさつまいも、生しいたけ、ねぎを使用する予定です。すだちはさわやかな香りとさっぱりとした酸味があり、今が旬でおいしい時期です。さばの塩焼きにすだちをしぼっていただきましょう。