

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） 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	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 でんぷん 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テー 鮭の野菜カツ	牛乳 とり肉 鮭の野菜カツ	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 こんにゃく 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 パンプキンポタージュ	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 パンプキンポタージュの素 油	694	22.3
7	水	ご はん	牛乳	とり肉とこんにゃくのみそ煮 いわしのおかか煮 ゆかりづけ	牛乳 とり肉 がんもどき 赤みそ いわしのおかか煮	しょうが こんにゃく 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 こんにゃく 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 ピーナッツ	662	24.0
15	木	（ご はん）	牛乳	きのこもりもりチキンカレー 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 パイン 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	バス遠足							
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 こんにゃく 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 干ししいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 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 でんぷん	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 ポン酢しょうゆ 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 こんにゃく 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 グリンピース しょうが	精白米 強化米 さとう 油 でんぷん 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 でんぷん ごま油	610	25.0
30	金	（ご はん）	牛乳	ビビンバ 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。「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。