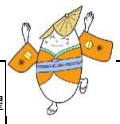

徳島市中学校給食予定献立表

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） 血・肉・骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	働く力や熱になる 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ご　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　ポタージュの素 生クリーム ベシャメルソース フレンチドレッシング	751	21.7
2	金	ご　は　ん ふ　り　か　け （　大　豆　）	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　こんにゃく グリンピース 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	ご　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	ご　は　ん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 小いわしのフライ	高野豆腐　とり肉 かまぼこ　卵 小いわしフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース	精白米　強化米 さとう	油	860	33.9
7	水	ご　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	こんにゃく 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	ご　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 でんぷん さとう	油 ごま油 白ごま	857	30.7
9	金	（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	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　パイン　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	ご　は　ん	牛乳	さんまの生姜煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ 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 こんにゃく 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	ご　は　ん	牛乳	フィッシュコロッケ ボイルキャベツ 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	ご　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	干ししいたけ　たまねぎ グリンピース 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	ご　は　ん	牛乳	とり肉とキャベツの カレーソテー 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	ご　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　こんにゃく たまねぎ　えだまめ	精白米　強化米 さとう	油	760	31.2
20	火	（ご 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	ご　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	こんにゃく 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	ご　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 でんぷん　小麦粉 さつまいも	油	796	26.2
26	月	お　弁　当　の　日										
27	火	ご　は　ん	牛乳	豚肉とこんにゃくのみそ煮 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	こんにゃく 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	ご　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　干ししいたけ グリンピース 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 でんぷん	油　ごま油 ラー油 ごまドレッシング	837	29.9
29	木	ご　は　ん	牛乳	コーンポタージュスープ 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 ポタージュの素 生クリーム	787	24.0
30	金	ご　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 でんぷん　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しょう。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しょう。