

# 徳島市小学校給食予定献立表

令和8年 11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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ご はん | 牛乳 | いわしのおかか煮<br>ゆかりづけ<br>ひじきのいため煮 | 牛乳 とり肉 ひじき<br>がんもどき 大豆<br>いわしのおかか煮 | こんにゃく にんじん<br>さやいんげん キャベツ<br>ゆかり | 精白米 強化米<br>油 さとう | 656 | 26.5 |
| 4 | 水 | ご はん | 牛乳 | 大豆ごぼうミンチカツ<br>ボイルキャベツ ウスターソース<br>豚汁 | 牛乳 大豆ごぼうミンチカツ<br>豚肉 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | キャベツ にんじん<br>ごぼう 大根 ねぎ | 精白米 強化米<br>油 さつまいも | 696 | 21.9 |
| 5 | 木 | 麦ご はん | 牛乳 | ポークビーンズ<br>野菜サラダ<br>マヨネーズ | 牛乳 大豆 大福豆<br>金時豆 豚肉 | たまねぎ にんじん<br>パセリ トマトピューレ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 押麦<br>じゃがいも 油 バター<br>さとう マヨネーズ | 621 | 17.4 |
| 6 | 金 | （ご はん） | 牛乳 | キムチ丼<br>春巻き | 牛乳 豚肉<br>春巻き | キムチ しょうが<br>もやし はくさい にら<br>たまねぎ にんじん にんにく | 精白米 強化米<br>油 さとう ごま油<br>白ごま | 660 | 17.2 |
| 9 | 月 | ご はん | 牛乳 | 和風ハンバーグ<br>コンソメスープ | 牛乳 ハンバーグ<br>とり肉 とうふ | しょうが キャベツ<br>にんじん とうもろこし ねぎ | 精白米 強化米<br>さとう 白ごま | 623 | 22.6 |
| 10 | 火 | ご はん | 牛乳 | フィッシュコロッケ<br>ボイルキャベツ ウスターソース<br>切り干し大根のいため煮 | 牛乳 とり肉<br>さつまあげ<br>フィッシュコロッケ | 切り干し大根 干ししいたけ<br>にんじん グリンピース<br>キャベツ | 精白米 強化米<br>さとう 油 | 642 | 17.7 |
| 11 | 水 | ご はん | 牛乳 | 豆腐とえびのチリソース煮<br>大根サラダ<br>和風ドレッシング | 牛乳 とうふ<br>えび | たまねぎ にんじん<br>干ししいたけ えだまめ<br>にんにく しょうが 大根<br>きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米<br>油 さとう ごま油<br>でんぷん | 594 | 21.0 |
| 12 | 木 | （麦ご はん） | 牛乳 | カレーライス<br>ヨーグルトあえ | 牛乳 豚肉<br>脱脂粉乳 ヨーグルト | たまねぎ にんじん<br>えだまめ にんにく<br>みかん パイン 黄桃 | 強化米 精白米<br>押麦 じゃがいも<br>カレールウ 油 | 627 | 18.0 |
| 13 | 金 | ご はん | 牛乳 | さわらのレモン風味<br>徳島たっぷりみそ汁 | 牛乳 さわら<br>とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | レモン汁 にんじん<br>小松菜 生しいたけ<br>ねぎ | 精白米 強化米<br>でんぷん 油 さとう<br>さつまいも | 681 | 23.7 |
| 16 | 月 | ご はん | 牛乳 | さばのしょうが煮<br>はくさいの付け合わせ<br>ぽん酢しょうゆ<br>そば米汁 | 牛乳 さばのしょうが煮<br>とり肉 とうふ<br>ちくわ 油揚げ | はくさい にんじん<br>干ししいたけ ねぎ | 精白米 強化米<br>そば米 | 610 | 23.2 |
| 17 | 火 | ご はん | 牛乳 | 肉じゃが<br>ひじきサラダ<br>オニオンドレッシング | 牛乳 豚肉<br>がんもどき ひじき | にんじん たまねぎ<br>こんにゃく えだまめ<br>キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米<br>じゃがいも 油<br>さとう オニオンドレッシング | 641 | 18.7 |
| 18 | 水 | ご はん | 牛乳 | 厚焼き卵<br>菜っ葉あえ<br>れんこんのいため煮<br>黒砂糖豆 | 牛乳 豚肉<br>さつまあげ 厚焼き卵<br>大豆 | れんこん にんじん<br>こんにゃく グリンピース<br>大根 三種菜めしの素 | 精白米 強化米<br>油 白ごま さとう<br>ごま油 黒砂糖 | 618 | 22.8 |
| 19 | 木 | （麦ご はん） | 牛乳 | 阿波のかきあげ丼<br>かきあげ丼のたれ<br>ふしめん汁 | 牛乳 ちくわ<br>ちりめん わかめ<br>卵 | たまねぎ キャベツ<br>にんじん 干ししいたけ<br>ねぎ | 精白米 強化米 押麦<br>さつまいも 小麦粉<br>でんぷん 油 ふしめん | 606 | 18.2 |
| 20 | 金 | ご はん | 牛乳 | 豚肉とこんにゃくのみそ煮<br>おひたし<br>パワフルチーズ | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ<br>花かつお チーズ | しょうが こんにゃく<br>にんじん たけのこ<br>さやいんげん はくさい | 精白米 強化米<br>さとう 油 | 630 | 22.8 |
| 24 | 火 | ご はん | 牛乳 | さんまのかんろ煮<br>塩昆布あえ<br>大豆入りきんぴらごぼう | 牛乳 豚肉<br>大豆 ちくわ<br>さんまのかんろ煮 塩昆布 | ごぼう こんにゃく<br>にんじん グリンピース<br>はくさい | 精白米 強化米<br>油 さとう 白ごま<br>ごま油 | 651 | 26.4 |
| 25 | 水 | ご はん | 牛乳 | とり肉とキャベツのカレーソテー<br>揚げぎょうざ | 牛乳 とり肉<br>ぎょうざ | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ヤングコーン<br>えだまめ にんにく | 精白米 強化米<br>カレールウ 油 | 613 | 18.1 |
| 26 | 木 | 麦ご はん | 牛乳 | じゃがいものそぼろ煮<br>えだまめサラダ<br>ごまドレッシング | 牛乳 豚肉<br>ちくわ | しょうが にんじん たまねぎ<br>グリンピース キャベツ<br>えだまめ とうもろこし | 精白米 強化米 押麦<br>じゃがいも 油 さとう<br>ごまドレッシング | 615 | 18.7 |
| 27 | 金 | あげパン | 牛乳 | 肉だんごのてり煮<br>野菜スープ | 牛乳 肉団子のてり煮<br>とり肉 | にんじん たまねぎ<br>はくさい ねぎ | パン 油 さとう | 667 | 22.1 |
| 30 | 月 | ご はん | 牛乳 | とり肉のかおりあげ<br>みそ汁 | 牛乳 とり肉<br>とうふ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | ゆかり たまねぎ<br>にんじん ねぎ | 精白米 強化米<br>でんぷん 油<br>さつまいも | 676 | 23.8 |

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。徳島県産のさつまいも、ちりめん、わかめ、卵を使った「阿波のかき揚げ丼」と郷土料理の「ふしめん汁」となっています。ごはんは、徳島市産のあきさかりの新米を炊いています。阿波のかき揚げ丼はごはんの上にキャベツのカレーソテー、阿波のかき揚げをのせ、タレをかけていただきましょう。