

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 ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 とり肉 ひじき がんもどき 大豆 いわしのおかか煮	こんにゃく にんじん さやいんげん キャベツ ゆかり	精白米 強化米 油 さとう	656	26.5
4	水	ごはん	牛乳	大豆ごぼうミンチカツ ボイルキャベツ ウスターソース 豚汁	牛乳 大豆ごぼうミンチカツ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも	696	21.9
5	木	麦ごはん	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ マヨネーズ	牛乳 大豆 大福豆 金時豆 豚肉	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 バター さとう マヨネーズ	621	17.4
6	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 油 さとう ごま油 白ごま	660	17.2
9	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 とうふ	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	精白米 強化米 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 ボイルキャベツ ウスターソース 切り干し大根のいため煮	牛乳 とり肉 さつまあげ フィッシュコロッケ	切り干し大根 干ししいたけ にんじん グリンピース キャベツ	精白米 強化米 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 大根サラダ 和風ドレッシング	牛乳 とうふ えび	たまねぎ にんじん 干ししいたけ えだまめ にんにく しょうが 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん	594	21.0
12	木	（麦ごはん）	牛乳	カレーライス ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく みかん パイン 黄桃	強化米 精白米 押麦 じゃがいも 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 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 さわら とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	レモン汁 にんじん 小松菜 生しいたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも	681	23.7
16	月	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 はくさいの付け合わせ ぽん酢しょうゆ そば米汁	牛乳 さばのしょうが煮 とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	はくさい にんじん 干ししいたけ ねぎ	精白米 強化米 そば米	610	23.2
17	火	ごはん	牛乳	肉じゃが ひじきのサラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 がんもどき ひじき	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 油 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 菜っ葉あえ れんこんのいため煮 黒砂糖豆	牛乳 豚肉 さつまあげ 厚焼き卵 大豆	れんこん にんじん こんにゃく グリンピース 大根 三種菜めしの素	精白米 強化米 油 白ごま さとう 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 かきあげ丼のたれ ふしめん汁	牛乳 ちくわ ちりめん わかめ 卵	たまねぎ キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ	精白米 強化米 押麦 さつまいも 小麦粉 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 おひたし パワフルチーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ 花かつお チーズ	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん はくさい	精白米 強化米 さとう 油	630	22.8
24	火	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 塩昆布あえ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ さんまのかんろ煮 塩昆布	ごぼう こんにゃく にんじん グリンピース はくさい	精白米 強化米 油 さとう 白ごま 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 揚げぎょうざ	牛乳 とり肉 ぎょうざ	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン えだまめ にんにく	精白米 強化米 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 えだまめサラダ ごまドレッシング	牛乳 豚肉 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 えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 さとう 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 野菜スープ	牛乳 肉団子のてり煮 とり肉	にんじん たまねぎ 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 みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 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。