

徳島市中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） 血・肉・骨になる 1群	血・肉・骨になる 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	働く力や熱になる 5群	働く力や熱になる 6群	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 菜っ葉あえ ひじきのいため煮	いわしのおかか煮 とり肉　厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	三種菜めしの素 にんじん	大根 こんにゃく グリンピース	精白米　強化米 さとう	油	765	28.5
4	水	ご　は　ん	牛乳	豚肉とうずら卵の野菜炒め コロッケ	豚肉 うずら卵 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	精白米　強化米 さとう コロッケ	油 白ごま	875	24.2
5	木	麦　ご　は　ん	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ オニオンドレッシング キャンディチーズ	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	精白米　強化米 押麦 じゃがいも　さとう	油　バター 生クリーム オニオンドレッシング	787	25.8
6	金	ご　は　ん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ	豚肉 えび　いか ぎょうざ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが　たまねぎ はくさい　ヤングコーン にんにく	精白米　強化米 でんぷん	油 ごま油 ラー油	799	26.5
9	月	ご　は　ん	牛乳	さばのみそ煮 大豆入りきんぴらごぼう	さば　赤みそ 豚肉　大豆 ちくわ	牛乳	にんじん	しょうが　たまねぎ ごぼう　こんにゃく グリンピース	精白米　強化米 さとう	油 白ごま ごま油	852	28.8
10	火	ご　は　ん	牛乳	とうふの中華風煮 大根サラダ マヨネーズ	とうふ えび 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　干ししいたけ ヤングコーン グリンピース　にんにく 大根　とうもろこし	精白米　強化米 さとう でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ	785	29.0
11	水	ご　は　ん	牛乳	洋風煮 トマトオムレツ ヨーグルト	とり肉 ウインナー トマトオムレツ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	精白米　強化米 じゃがいも		804	29.3
12	木	麦　ご　は　ん	牛乳	ホキフライ ボイルキャベツ ウスターソース みそけんちん汁	ホキフライ　とうふ とり肉　油揚げ 赤みそ　白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 こんにゃく	精白米　強化米 押麦 さといも	油	762	26.8
13	金	（　ご　は　ん　）	牛乳	親子丼 すだち酢あえ ミックスナッツ	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ　すだち酢	精白米　強化米 さとう	ピーナッツ カシューナッツ アーモンド	772	29.6
16	月	ご　は　ん	牛乳	とり肉とキャベツの カレーソテー 小いわしのフライ	とり肉 小いわしのフライ	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	810	27.0
17	火	ご　は　ん	牛乳	厚焼き卵 塩昆布あえ とり肉とこんにゃくのみそ煮	厚焼き卵 とり肉　厚揚げ ちくわ　赤みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	はくさい こんにゃく たけのこ　えだまめ	精白米　強化米 さとう	油	761	29.0
18	水	（　ご　は　ん　）	牛乳	阿波のかきあげ丼 かきあげ丼たれ ふしめん汁 パワフルチーズ	ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	精白米　強化米 さつまいも 小麦粉　でんぷん ふしめん　ふ	油	794	24.5
19	木	麦　ご　は　ん	牛乳	マーボーれんこん 海藻サラダ ごまドレッシング	豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが　にんにく れんこん　たまねぎ 生しいたけ　グリンピース キャベツ　とうもろこし	精白米　強化米 押麦 さとう　でんぷん	油　ごま油 ラー油 ごまドレッシング	781	21.2
20	金	ご　は　ん ひじきのり	牛乳	肉じゃが おひたし	豚肉　さつまあげ がんもどき 花かつお	牛乳 ひじきのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく はくさい	精白米　強化米 じゃがいも さとう	油	758	25.1
24	火	 2学期末テスト 										
25	水	 2学期末テスト 										
26	木	麦　ご　は　ん	牛乳	大豆ごぼうミンチカツ ウスターソース ばんさんすう	大豆ごぼうミンチカツ ロースハム きんし卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	精白米　強化米 押麦 はるさめ　さとう	油 ごま油	775	21.3
27	金	パン 大豆ペースト	牛乳	きのこスパゲティ フレンチサラダ フレンチドレッシング	ベーコン いか	牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ 生しいたけ マッシュルーム　えだまめ キャベツ　とうもろこし	パン スパゲティ	大豆ペースト バター フレンチドレッシング	780	25.9
30	月	ご　は　ん	牛乳	煮込みハンバーグ コンソメスープ 小魚ナッツ	ハンバーグ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	たまねぎ とうもろこし	精白米　強化米 さとう	アーモンド ピーナッツ	811	29.8

□は、食育の日の献立です。徳島県産のれんこんをたっぷり使ったマーボーれんこんです。れんこんのシャキシャキした歯ごたえと、御膳味噌をベースにした味付けでごはんが進みます。よくかんで味わっていただきましょう。