

# 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 | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | いわしのおかか煮<br>菜っ葉あえ<br>ひじきのいため煮 | いわしのおかか煮<br>とり肉 厚揚げ<br>大豆 | 牛乳<br>ひじき | 三種菜めしの素<br>にんじん | 大根<br>こんにゃく<br>グリンピース | 精白米 強化米<br>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<br>コロッケ | 豚肉<br>うずら卵<br>赤みそ | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ<br>キャベツ | 精白米 強化米<br>さとう<br>コロッケ | 油<br>白ごま | 875 | 24.2 |
| 5 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークビーンズ<br>野菜サラダ<br>オニオンドレッシング<br>キャンディチーズ | 大豆<br>豚肉 | 牛乳<br>チーズ | にんじん<br>パセリ<br>トマトピューレ | たまねぎ<br>キャベツ<br>とうもろこし | 精白米 強化米<br>押麦<br>じゃがいも さとう | 油 バター<br>生クリーム<br>オニオンドレッシング | 787 | 25.8 |
| 6 | 金 | ごはん | 牛乳 | 八宝菜<br>揚げぎょうざ | 豚肉<br>えび いか<br>ぎょうざ | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | しょうが たまねぎ<br>はくさい ヤングコーン<br>にんにく | 精白米 強化米<br>でんぷん | 油<br>ごま油<br>ラー油 | 799 | 26.5 |
| 9 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮<br>大豆入りきんぴらごぼう | さば 赤みそ<br>豚肉 大豆<br>ちくわ | 牛乳 | にんじん | しょうが たまねぎ<br>ごぼう こんにゃく<br>グリンピース | 精白米 強化米<br>さとう | 油<br>白ごま<br>ごま油 | 852 | 28.8 |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | とうふの中華風煮<br>大根サラダ<br>マヨネーズ | とうふ<br>えび<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 干ししいたけ<br>ヤングコーン<br>グリンピース にんにく<br>大根 とうもろこし | 精白米 強化米<br>さとう<br>でんぷん | 油<br>ごま油<br>マヨネーズ | 785 | 29.0 |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | 洋風煮<br>トマトオムレツ<br>ヨーグルト | とり肉<br>ウインナー<br>トマトオムレツ | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん | キャベツ<br>たまねぎ<br>えだまめ | 精白米 強化米<br>じゃがいも | | 804 | 29.3 |
| 12 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | ホキフライ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>みそけんちん汁 | ホキフライ とうふ<br>とり肉 油揚げ<br>赤みそ 白みそ | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>大根<br>こんにゃく | 精白米 強化米<br>押麦<br>さといも | 油 | 762 | 26.8 |
| 13 | 金 | （ごはん） | 牛乳 | 親子丼<br>すだち酢あえ<br>ミックスナッツ | とり肉<br>かまぼこ<br>卵 | 牛乳<br>ちりめん | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜 | たまねぎ<br>干ししいたけ<br>キャベツ すだち酢 | 精白米 強化米<br>さとう | ピーナッツ<br>カシューナッツ<br>アーモンド | 772 | 29.6 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | とり肉とキャベツの<br>カレーソテー<br>小いわしのフライ | とり肉<br>小いわしのフライ | 牛乳 | にんじん<br>さやいんげん | キャベツ<br>たまねぎ<br>ヤングコーン | 精白米 強化米 | カレールウ<br>油 | 810 | 27.0 |
| 17 | 火 | ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵<br>塩昆布あえ<br>とり肉とこんにゃくのみそ煮 | 厚焼き卵<br>とり肉 厚揚げ<br>ちくわ 赤みそ | 牛乳<br>塩昆布 | にんじん | はくさい<br>こんにゃく<br>たけのこ えだまめ | 精白米 強化米<br>さとう | 油 | 761 | 29.0 |
| 18 | 水 | （ごはん） | 牛乳 | 阿波のかきあげ丼<br>かきあげ丼たれ<br>ふしめん汁<br>パワフルチーズ | ちくわ<br>卵 | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ<br>チーズ | にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>キャベツ<br>干ししいたけ | 精白米 強化米<br>さつまいも<br>小麦粉 でんぷん<br>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<br>海藻サラダ<br>ごまドレッシング | 豚肉<br>赤みそ | 牛乳<br>わかめ | にんじん | しょうが にんにく<br>れんこん たまねぎ<br>生しいたけ グリンピース<br>キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米<br>押麦<br>さとう でんぷん | 油 ごま油<br>ラー油<br>ごまドレッシング | 781 | 21.2 |
| 20 | 金 | ごはん<br>ひじきのり | 牛乳 | 肉じゃが<br>おひたし | 豚肉 さつまあげ<br>がんもどき<br>花かつお | 牛乳<br>ひじきのり | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ<br>こんにゃく<br>はくさい | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>さとう | 油 | 758 | 25.1 |
| 24 | 火 | ごはん | 牛乳 | さんまのかんろ煮<br>ゆかりづけ<br>そば米汁<br>豆乳プリンタルト | さんまのかんろ煮<br>とり肉 とうふ<br>ちくわ 油揚げ | 牛乳 | ゆかり<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>干ししいたけ | 精白米 強化米<br>そば米<br>豆乳プリンタルト | | 785 | 27.6 |
| 25 | 水 | （ごはん） | 牛乳 | カレーライス<br>ヨーグルトあえ | 豚肉 | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ヨーグルト | にんじん | たまねぎ グリンピース<br>にんにく<br>みかん パイン 黄桃 | 精白米 強化米<br>じゃがいも | カレールウ<br>油 | 774 | 20.9 |
| 26 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 大豆ごぼうミンチカツ<br>ウスターソース<br>ばんさんすう | 大豆ごぼうミンチカツ<br>ロースハム<br>きんし卵 | 牛乳 | にんじん | キャベツ<br>きゅうり | 精白米 強化米<br>押麦<br>はるさめ さとう | 油<br>ごま油 | 775 | 21.3 |
| 27 | 金 | パン<br>大豆ペースト | 牛乳 | きのこスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>フレンチドレッシング | ベーコン<br>いか | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しめじ<br>生しいたけ<br>マッシュルーム えだまめ<br>キャベツ とうもろこし | パン<br>スパゲティ | 大豆ペースト<br>バター<br>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<br>コンソメスープ<br>小魚ナッツ | ハンバーグ<br>とり肉<br>とうふ | 牛乳<br>わかめ<br>小魚 | にんじん | たまねぎ<br>とうもろこし | 精白米 強化米<br>さとう | アーモンド<br>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。