

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 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	ごはん	牛乳	さんまのかんろ煮 ゆかりづけ そば米汁 豆乳プリンタルト	さんまのかんろ煮 とり肉 とうふ ちくわ 油揚げ	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ 干ししいたけ	精白米 強化米 そば米 豆乳プリンタルト		785	27.6
25	水	（ごはん）	牛乳	カレーライス ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも	カレールウ 油	774	20.9
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。