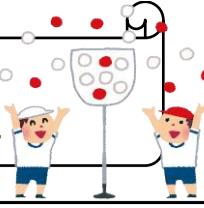


学校給食だより

令和7年 10月号

徳島県立板野支援学校 給食部発行



日曜日	10月の予定献立			材料名						メモ					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g	
1 水	ごはん	● みそ汁	やきにくふう 焼肉風 みそ	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん にんじん 葉ねぎ	緑黄色野菜 淡色野菜・くだもの	たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ	ごはん さつまいも	ごま油	732	37.0	17.7	325	3.1
2 木	ごはん	● いかとキャベツの酢の物	ちやしゆふう 家郷豆腐 いか	豚肉 厚揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖	米油 ごま	地場産物「鳴門わかめ」	698	32.5	18.7	387	2.3
3 金	ごはん	● ポイルブロッコリー 洋風みそ汁	サケのねぎソースかけ ● 洋風みそ汁	ピンクサーモン ベーコン みそ	牛乳	白ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	季節の食べ物「サケ」	693	33.6	21.9	361	2.9	
6 月	ごはん	● お月見汁 お月見デザート	揚げさといもの肉みそかけ ● お月見汁	豚肉 みそ はんぺん うずら卵	牛乳	葉ねぎ 小松菜	しょうが ににく たまねぎ 大根	ごはん テンブン 砂糖 さといも さといも お月見デザート	米油	今日は「十五夜」夜に月を見てみよう	711	20.8	19.4	288	1.3
7 火	米粉入り パン	● フレンチサラダ みかんジャム	ポークビーンズ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン ジャガイモ 砂糖 コーン 砂糖 パイン	米油	地場産物「牛乳」	789	30.9	27.2	332	2.7
8 水	ごはん	● ボイルキャベツ そば米汁	ミニトンカツ	豚肉 卵	牛乳		キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油	徳島の郷土料理「そば米汁」	777	44.1	20.5	373	2.9
9 木	ごはん	● おひたし 豚汁	さんまのみぞれ煮	さんま	牛乳		白菜	ごはん 砂糖	米油	今日は「めの愛護デー」	648	28.8	18.5	347	3.0
10 金	ごはん	● 親子どんぶり(具) 野菜のみそ汁	親子どんぶり(具) 野菜のみそ汁	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ 大根 しいたけ	ごはん 砂糖 ブルーベリーケープ		今日は「お昼は「給食放送」	713	32.4	18.3	337	4.1
13 月	体育の日(高)/スポーツの日														
14 火	代休														
15 水	ごはん	● 蒸しシューマイ	ホイコーロー	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ ににく	ごはん 砂糖 砂糖	米油 米油	地場産物「たけのこ」	673	29.1	18.5	284	1.4
16 木	ごはん	● たぬき汁	とりにくてやふう 鶏肉の照り焼き風	鶏肉	牛乳	ブロッコリー		ごはん テンブン 砂糖	米油	今月から新米です	692	34.3	19.7	377	2.5
17 金	ごはん	● フルーツヨーグルト	きのこカレー(具) ● フルーツヨーグルト	豚肉 ひよこ豆	牛乳 ミルク	にんじん	しょっが 白菜 白ねぎ 大根 えのきだけ	ごはん ジャガイモ 米油 バター		季節の食べ物「きのこ」	762	24.8	20.2	368	2.8
20 月	ごはん	● くりのムース	こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物 ● キャベツの酢の物	鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん ジャガイモ 砂糖 砂糖	ごま	季節の食べ物「くり」	746	30.8	21.9	409	2.2
21 火	米粉入り 小型パン	● ブルーベリージャム	和風スパゲッティ ● チンゲンサイとハムの炒め物 ブルーベリージャム	ペークン 卵 ハム	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム もやし	パン スパゲッティ ブルーベリージャム	米油	はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん	814	33.6	30.2	374	4.2
22 水	ごはん	● さばのみそ煮	さばみそ	さばみそ	牛乳	さやいんげん		ごはん 砂糖 砂糖		季節の食べ物「さば」	703	36.4	22.7	346	3.6
23 木	ごはん	● 中華風ごまあえ	マーボーどんぶり(具) ● 中華風ごまあえ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう しめじ えのきだけ エリンギ 白ねぎ	ごはん 砂糖 デンブン 砂糖	米油 ごま油 ごま ごま油	生徒給食委員会	722	31.3	22.4	400	3.0
24 金	ごはん	● もやしのごまねーず	おでん	つしら卵 ちくわ 厚揚げ 牛アキレス	牛乳	ほうれんそう	大根 もやし	ごはん ジャガイモ こんにゃく ごま ヨネーズ		食事の前後はあいさつをしよう	719	28.7	25.3	349	2.5
27 月	ごはん	● 中華風コーンスープ	豚キムチ ● 中華風コーンスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ニラ 葉ねぎ	白菜キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンブン	米油 ごま油 ごま ごま油	キムチは発酵食品	680	29.4	20.3	317	1.7
28 火	米粉入り パン	● いちごジャム	若鶏ときのこのクリーム煮 ● 豆と茎わかめのサラダ いちごジャム	鶏肉 ハム 大豆 青大豆 手亡 金時豆	牛乳 生クリーム 茎わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ 枝豆 黄ピーマン れんこん	パン ジャガイモ ドレッシング いちごジャム		よくかんで食べよう!	740	33.5	22.6	575	3.4
29 水	ごはん	● もやしのかつおかけ	豚肉と厚揚げのみそ炒め ● もやしのかつおかけ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ 小松菜	しおけ しめじ もやし	ごはん こんにゃく 砂糖	米油	かつお節のうまい成分はイノシン酸	719	33.7	23.3	373	2.5
30 木	ごはん	● パンプキンスープ	けいはん 鶏飯(具) ● パンプキンスープ	ささみ 錦糸卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやいんげん かぼちゃ にんじん ブロッコリー	つぼけ しめじ レモン しめじ コーン	ごはん 砂糖 じやがいも さつまいも ヨネーズ		鶏飯は、ごはんに具をのせ スープをかけて食べます	737	30.4	15.7	296	2.7
31 金	ごはん	● パンプキンポタージュ ミックスベリープリン	煮込みハンバーグ ポイル野菜 ● パンプキンポタージュ ミックスベリープリン	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	コーン たまねぎ ミックスベリーリン	ごはん 砂糖 ヨネーズ	米油	今日は「ハロウィン」	801	25.9	22.0	394	2.1

材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

平均値 727 31.5 21.3 362 2.7
基準値 760 32.3 21.1 420 2.8