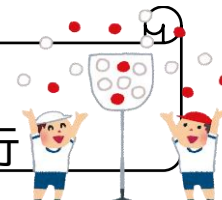


学校給食だより

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					
曜日	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	タンパク	脂肪	カルシウム	塩分
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	kcal	g	g	mg	g
1 水	ごはん	● 焼肉風 みそ汁		豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん	ごま油	732	37.0	17.7	325	3.1
				みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう しめじ	さつまいも						
2 木	ごはん	● 家郷豆腐 いかとキャベツの酢の物		豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	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	米油	698	32.5	18.7	387	2.3
				いか	わかめ			砂糖	ごま					
3 金	ごはん	● サケのねぎソースかけ ボイルブロッコリー 洋風みそ汁		ピンクサーモン	牛乳	ブロッコリー	白ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉	米油 ごま油	693	33.6	21.9	361	2.9
				ベーコン みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ							
6 月	ごはん	● 揚げさといもの肉みそかけ お月見汁 お月見デザート		豚肉 みそ	牛乳	葉ねぎ	しょうが にんにく	ごはん デンプン 砂糖 さといも	米油	711	20.8	19.4	288	1.3
				はんぺん うずら卵		小松菜	たまねぎ 大根	さといも						
								お月見デザート						
7 火	こめこい 米粉入り パン	● ポークピーンズ フレンチサラダ みかんジャム		大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ゴーデン パイン	パン じゃがいも 砂糖	米油	789	30.9	27.2	332	2.7
				ハム		にんじん		砂糖	米油					
								みかんジャム						
8 水	ごはん	● ミニトンカツ ボイルキャベツ そば米汁		豚肉 卵	牛乳		キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油	777	44.1	20.5	373	2.9
				ちくわ 油揚げ 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根 しいたけ	こんにゃく そば米						
9 木	ごはん	● さんまのみぞれ煮 おひたし 豚汁		さんま	牛乳	ほうれんそう	白菜	ごはん	ごま	648	28.8	18.5	347	3.0
				豚肉 みそ 豆腐		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根	砂糖						
								こんにゃく さといも						
10 金	ごはん	● 親子どんぶり(具) 野菜のみそ汁 ブルーベリークレープ		鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖		713	32.4	18.3	337	4.1
				みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	白ねぎ えのきたけ							
								ブルーベリークレープ						
13 月	 体育の日(高)/スポーツの日 													
14 火	 代休													
15 水	ごはん	● ホイコーロー 蒸しシューマイ		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 にんにく	ごはん 砂糖	米油	673	29.1	18.5	284	1.4
				シューマイ				砂糖	米油					
16 木	ごはん	● 鶏肉の照り焼き風 ボイルブロッコリー たぬき汁		鶏肉	牛乳			ごはん デンプン 砂糖	米油	692	34.3	19.7	377	2.5
						ブロッコリー								
				さつま揚げ 油揚げ		にんじん	しょうが 白菜 白ねぎ 大根 えのきたけ	こんにゃく デンプン						
17 金	ごはん	● きのこカレー(具) フルーツヨーグルト		豚肉 ひよこ豆	牛乳 スkimミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ りんご エリンギ にんにく しょうが パイン みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油 バター	762	24.8	20.2	368	2.8
20 月	ごはん	● 高野豆腐の煮物 キャベツの酢の物 くりのムース		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	ごはん じゃがいも 砂糖		746	30.8	21.9	409	2.2
				油揚げ 錦糸卵		にんじん	キャベツ	砂糖	ごま					
								くりのムース						
21 火	こめこい 米粉入り 小型パン	● 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		ベーコン 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム もやし	パン スパゲッティ	米油	814	33.6	30.2	374	4.2
				ハム		チンゲンサイ								
								ブルーベリージャム						
22 水	ごはん	● さばのみそ煮 いんげんのごまあえ きのこのしょうゆ汁		さば みそ	牛乳			ごはん 砂糖		703	36.4	22.7	346	3.6
						さやいんげん		砂糖	ごま					
				豚肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう しめじ えのきたけ エリンギ 白ねぎ							
23 木	ごはん	● 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	しょうが にんにく 白ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま油	722	31.3	22.4	400	3.0
				焼豚 錦糸卵		にんじん		砂糖	ごま ごま油					
24 金	ごはん	● おでん もやしのごまネーズ		うずら卵 ちくわ 厚揚げ 牛アキレス	牛乳		大根	ごはん じゃがいも こんにゃく		719	28.7	25.3	349	2.5
				ちくわ		ほうれんそう	もやし		ごま マヨネーズ					
27 月	ごはん	● 豚キムチ 中華風コーンスープ		豚肉	牛乳	にんじん ニラ	白菜キムチ もやし キャベツ	ごはん 砂糖	米油 ごま油	680	29.4	20.3	317	1.7
				卵		葉ねぎ	コーン	デンプン	ごま油					
28 火	こめこい 米粉入り パン	● 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	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 枝豆 黄ピーマン れんこん	パン じゃがいも	バター	740	33.5	22.6	575	3.4
				ハム 大豆 青大豆 手亡 金時豆	茎わかめ				ドレッシング					
								いちごジャム						
29 水	ごはん	● 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	しょうが たけのこ もやし	ごはん こんにゃく 砂糖	米油	719	33.7	23.3	373	2.5
				かつお節		小松菜								
30 木	ごはん	● 鶏飯(具) パンプキン&スイートポテトサラダ		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	つば漬け しいたけ レモン しょうが コーン	ごはん 砂糖 じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	737	30.4	15.7	296	2.7
31 金	ごはん	● 煮込みハンバーグ ボイル野菜 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	牛乳	ブロッコリー	コーン	ごはん 砂糖		801	25.9	22.0	394	2.1
				ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ		米油					
								ミックスベリープリン						
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