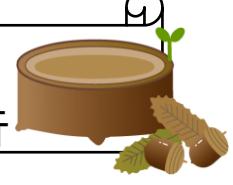


学校給食だより

令和7年 11月号

徳島県立板野支援学校 給食部発行



日曜日	11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	タンパク	脂肪	カルシウム	塩分		
3月				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		
4火	こめ粉入り 小型パン	● 煮込みうどん ひじきサラダ パテチョコレート	鶏肉 油揚げ みそ シーチキン ひじき	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 大根 白ねぎ キャベツ コーン	パン うどん 砂糖 パテチョコレート	米油 ごま	レモン 737	31.4	22.1	388	4.2			
5水	ごはん	●とりにく 鶏肉のねぎソースかけ いんげんの赤しそあえ みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ さやいんげん ゆかり にんじん 葉ねぎ	しょうが さつまいも	ごはん デンブン 砂糖 さつまいも	米油 ごま油 ごま油	しゅしき 757	34.5	22.1	335	3.7			
6木	ごはん	●さかな 魚のマヨチーズ焼き ボイルブロッコリー ひじきソテー	さけ さつま揚げ 油揚げ ひじき	牛乳 チーズ	パセリ プロッコリー さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	さかな 746	30.9	31.5	329	1.4			
7金	ごはん	●ぶたにく 豚肉ときのものうま煮 厚揚げと水菜の煮びたし メープルマフィン	豚肉 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 水菜	たまねぎ 枝豆	ごはん さといも こんにゃく 砂糖 メープルマフィン	ごま油 米油	「主食」エ礼ギー源となる食べ物 今日は「ごはん」	746	31.9	19.6	536	2.2		
10月	ごはん	●ちくせんに 築前煮 いかとキャベツの酢の物 りんごゼリー	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん キャベツ	れんこん ごぼう きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 りんごゼリー	米油 ごま	よくかんで食べよう!	708	29.7	17.1	402	2.1		
11火	こめ粉入り パン	●ハンバーグ照り焼きソース 青菜ソテー コーンスープ みかんジャム	ハンバーグ みそ ペーパン	牛乳 スキミルク 牛乳	ほつれんそつ バセリ にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ コーン	パン デンブン 砂糖 小麦粉 みかんジャム	米油 バター	「主菜」からだつくるたんぱく質が多い食べ物 今日は「ハンバーグ」	778	32.1	25.4	463	6.6		
12水	ごはん	●あつあ 厚揚げの中華煮 切り干し大根のサラダ	厚揚げ 鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん	しいたけ 白菜 大根 きゅうり コーン キャベツ	ごはん デンブン 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	きょう 今日は「立冬」冬の始まり	726	28.4	28.0	423	2.0		
13木	ごはん	●ゆずみそおでん ごまあえ	鶏肉 ちくわ かんもどき みそ	牛乳 昆布	ほうれんそう	ゆず 大根 白菜	ごはん さといも こんにゃく 砂糖 ごま	ごま油	きょう 今日のお昼は「給食放送」	676	33.0	16.2	444	4.4		
14金	ごはん	●こうやどうふ 高野豆腐のたまごじ煮 からしあえ レアチーズケーキ	鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	ごはん 砂糖 じやがいも レアチーズケーキ	米油 ごま油	しょくじ 食事の前後はあいさつをしよう	778	34.9	25.6	426	2.3		
17月	ごはん	●ビビンバ(具) 中華風コーンスープ	豚肉 卵 ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ ほうれんそう にんじん	ごぼう にんにく もやし きゅうり コーン	ごはん 砂糖 デンブン	米油 ごま油	「汁物」水分や足りない栄養素を補う食べ物 今日は「中華風コーンスープ」	725	30.2	24.3	339	1.7		
18火	こめ粉入り 小型パン	●スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのサラダ りんご&マーガリン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト キャベツ	たまねぎ にんにく しめじ コーン	パン スパゲッティ ドレッシング りんご&マーガリン	米油 ドレッシング	スパゲッティナポリタンは日本生まれ	746	29.0	24.8	345	3.1		
19水	ごはん	●さばのしょうが煮 みぞれ汁 お米のタルト	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく じやがいも お米のタルト	米油	まいづる にち 毎月19日は「食育の日」	778	32.1	27.1	438	2.5		
20木	ごはん	●チキンカレー(具) フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく パイント みかん 桃 レーズン	ごはん じやがいも	米油	ヨーグルトはカルシウムが豊富	713	24.6	19.2	329	1.8		
21金	ごはん	●おやこに 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	しいたけ たけのこ 枝豆 たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖	米油	しあさって にち 明日後日24日は「和食の日」 「和食」は1つも無形文化遺産です	717	35.5	20.5	393	2.5		
24月				ふんかひこうふりかえきゅうじふ 文化の日(高)/振替休日												
25火				だいきゆう 代休												
26水	ごはん	●だいす いそに 大豆の磯煮 たくあんと小松菜の炒め物 スイートポテト	大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たくあん	ごはん じやがいも こんにゃく 砂糖 スイートポテト	米油 ごま油	だいす はたけ 大豆は畳のお肉と呼ばれています	722	21.2	21.7	547	2.1		
27木	ごはん	●ちくわの香味揚げ ゆかりあえ 紀州汁	ちくわ 卵	牛乳 青のり	ゆかり	キャベツ にんじん 葉ねぎ	ごはん 小麦粉 きしめん	米油	せいじょくう いそに 生徒給食委員会	701	26.9	20.0	311	4.1		
28金	ごはん	●かんこくう 韓国風すき焼き ばんさんすう	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが 大根 白ねぎ えのきたけ りんご キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	ふくさい ちよしょ ほとのビタミン等が多い食べ物 今日は「ばんさんすう」	693	28.1	19.1	395	2.6		
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	732	30.3	22.6	403	2.9
											基準値	760	32.3	21.1	420	2.8