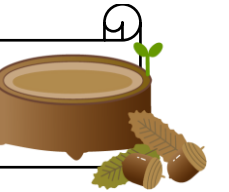


# 学校給食だより

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
				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
3月	<div><div></div><div>文化の日</div></div>													
4火	こめこい 米粉入り こがた 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	牛乳 ひじき	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	食事の前後はていねいに手を洗おう				
5水	ごはん		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 ごぼう	ごはん デンプン 砂糖 さつまいも	米油 ごま油 ごま油	主食・主菜・副菜・汁物をそろえると「バランスのよい食事」となります				
6木	ごはん		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	牛乳 チーズ ひじき	パセリ ブロッコリー 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	魚を食べよう!今日は「さけ」				
7金	ごはん		豚肉とさといものうま煮 ● 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 ぎといも こんにゃく 砂糖	 メープルマフィン	「主食」エネルギー源となる食べ物 今日は「ごはん」				
10月	ごはん		筑前煮 ● 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	れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 砂糖 りんごゼリー	米油 ごま	よくかんで食べよう!				
11火	こめこい 米粉入り 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 ベーコン	牛乳 ｽﾏｲﾙ牛乳	ほうれんそう パセリ にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ コーン	パン デンプン 砂糖 小麦粉 みかんジャム	米油 バター	「主菜」体を作るたんぱく質が多い食べ物 今日は「ハンバーグ」				
12水	ごはん		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 デンプン 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	今日は「立冬」冬の始まり				
13木	ごはん		ゆずみそおでん ● ごまあえ	鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	牛乳 昆布	ほうれんそう	ゆず 大根 白菜	ごはん ぎといも 砂糖 こんにゃく 砂糖	ごま	今日のお昼は「給食放送」				
14金	ごはん		高野豆腐のたまごとじ煮 ● 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 じゃがいも		食事の前後はあいさつをしよう				
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 にんじん 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 デンプン	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」				
18火	こめこい 米粉入り こがた 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	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン	パン スパゲッティ 砂糖 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				
19水	ごはん		さばのしょうが煮 昆布あえ ● 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 じゃがいも お米のタルト		毎月19日は「食育の日」				
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 みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油	ヨーグルトはカルシウムが豊富				
21金	ごはん		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		明日後日24日は「和食の日」 「和食」はユネスコ無形文化遺産です				
24月	<div><div></div><div>文化の日(高)/振替休日</div></div>													
25火	代休													
26水	ごはん		大豆の磯煮 ● たくあん和小松菜の炒め物 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 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油 ごま ごま油	大豆は畑のお肉と呼ばれています				
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	ごはん 小麦粉	米油	生徒給食委員会				
28金	ごはん		韓国風すき焼き ● ばんさんすう	豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが 大根 白菜 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	「副菜」調子を整えるビタミン等が多い食べ物 今日は「ばんさんすう」				
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