

学校給食だより

令和7年 12月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日曜日	12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)		kcal	タンパク	脂肪	カリウム	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					
1月	ごはん	●豚肉と厚揚げのみそ炒め ●もやしのかつおかけ	ふたにく あつあつ 豚肉と厚揚げのみそ炒め かつお節	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし	ごはん 砂糖 こんにゃく	米油	719	19	29	359	2.5
2火	米粉入り 和三盆糖 揚げパン	●ハムエッグ ●ボイルブロッコリー 冬野菜のあったかスープ	ハムエッグ ボイルブロッコリー 冬野菜のあったかスープ	丸目玉焼 ハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー	にんじん 小松菜 白菜 しいたけ 白ねぎ	パン 和三盆糖 デンブン	米油 ごま油	694	19	34	373	3.8
3水	ごはん	●さけの塩焼き ●小松菜のおひたし 豚汁 青りんごゼリー	さけの塩焼き 小松菜のおひたし 豚汁 青りんごゼリー	ピンクサーモン かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 レモン	にんじん 葉ねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん じがいも こんにゃく 青りんごゼリー		704	20	23	393	2.6
4木	ごはん	●蒸しシューマイ	蒸しシューマイ	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ 白菜 なまねぎ しいたけ	ごはん デンブン	米油	698	18	27	297	1.8
5金	ごはん	●豚玉どんぶり(具) ●ごぼうサラダ キウイフルーツ	豚玉どんぶり(具) ごぼうサラダ キウイフルーツ	豚肉 かまぼこ 卵 高野豆腐 シーチキン	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ エリンギ ごぼう コーン キウイフルーツ	ごはん デンブン 砂糖	ごま マヨネーズ	754	17	32	319	2.2
8月	ごはん	●若鶏の香味焼き ●アーモンドあえ みそ汁りんごのタルト	若鶏の香味焼き アーモンドあえ みそ汁りんごのタルト	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 白ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 砂糖	ごま油 アーモンド	797	18	27	403	2.8
9火	米粉入り パン	●けんちんうどん ●ごま酢あえ いちごジャム	けんちんうどん ごま酢あえ いちごジャム	豆腐 ちくわ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	大根 しいたけ キャベツ もやし きゅうり	パン こんにゃく うどん 砂糖	ごま いちごジャム	750	18	24	423	3.7
10水	ごはん	●洋風おでん ●いかコーンソテー	洋風おでん いかコーンソテー	鶏肉 さつま揚げ ウインナー	牛乳	にんじん	大根 キャベツ もやし コーン	ごはん こんにゃく じやがいも	米油	711	18	24	310	2.6
11木	ごはん	●ギョーザどんぶり(具) ●中華スープ 元気ヨーグルト	ギョーザどんぶり(具) 中華スープ 元気ヨーグルト	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	ニラ にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ 白菜	ごはん デンブン 米油	ごま油 ごはん	738	18	30	388	1.7
12金	ごはん	●豚肉の焼肉ソース ●豆腐とたまねぎのスープ	豚肉の焼肉ソース 豆腐とたまねぎのスープ	豚肉 みそ ペーコン 豆腐	牛乳	にんじん ニラ にんじん バセリ	しょうが にんにく りんご もやし キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 米油	ごま油	675	18	29	306	3.1
15月	ごはん	●マスター焼き ●ごまあえ すまし汁	マスター焼き ごまあえ すまし汁	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ		ごはん		747	20	35	434	3.1
16火	米粉入り 小型パン	●野菜のクリーム煮 ●野菜のドレッシングあえ りんごジャム いちごプリン	野菜のクリーム煮 野菜のドレッシングあえ りんごジャム いちごプリン	えび ベーコン ハム	牛乳 生リーム	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし	パン ジャガイモ ドレッシング	米油	744	15	31	468	4.0
17水	ごはん	●白身魚のあんかけ ●のっつい汁 カスター風クリープ	白身魚のあんかけ のっつい汁 カスター風クリープ	たら かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しいたけ しめじ 大根 ごぼう 白ねぎ	ごはん デンブン さといも デンブン こんにゃく カスター風クリープ	米油 ごま油	692	17	30	279	2.0
18木	ごはん	●れんこんのきんぴら ●じゃがいものみそ汁	れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん	れんこん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ	ごま 米油	667	18	23	383	2.9
19金	ごはん	●冬野菜カレー(具) ●フルーツヨーグルト	冬野菜カレー(具) フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ヨーグルト	たまねぎ カリフラワー パイソン みがん 桃 レーズン	ごはん ジャガイモ 米油	毎月19日は「食育の日」	741	13	28	334	2.7
22月	ごはん	●かぼちゃのうま煮 ●ならえ みかんゼリー	かぼちゃのうま煮 ならえ みかんゼリー	かぼちゃ 厚揚げ ちくわ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ 大根	ごはん 砂糖 砂糖 みかんゼリー	米油 ごま	733	14	22	361	2.4

終業式

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	723	18	28	364	2.7
基準値	760	13~20	20~30	420	2.8

ふゆやさいで、げんきモリモリ

