

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)		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	%	%	mg	g
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	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	にんじん ビーマン 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 こんにやく	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 ポイルブロッコリー 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 デンプン	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	ピンクサーモン かつお節	牛乳 ちりめん	小松菜	レモン	ごはん じゃがいも こんにやく 青りんごゼリー	ごま	704	20	23	393	2.6
4木	ごはん	●	八宝菜 蒸しシューマイ	豚肉 いか うずら卵 シューマイ	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ 白菜 たまねぎ しいたけ	ごはん デンプン	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 デンプン 砂糖	ごま ヌナズ	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	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 さつまいも	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	豆腐 ちくわ 油揚げ 鶏肉 油揚げ	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 こんにやく うどん 砂糖	ごま	750	18	24	423	3.7
10水	ごはん	●	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 いか ベーコン	牛乳	にんじん	大根 キャベツ もやし コーン	ごはん こんにやく じゃがいも	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	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳 元気ヨーグルト	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 デンプン はるさめ	米油 ごま油	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 みそ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ニラ にんじん パセリ	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	●	マスタード焼き ごまあえ すまし汁	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	もやし	ごはん 砂糖	ごま	747	20	35	434	3.1
16火	米粉入り こがね 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	えび ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	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 じゃがいも りんごジャム いちごプリン	米油 ドレッシング	744	15	31	468	4.0
17水	ごはん	●	白身魚のあんかけ のっぺい汁 カスタード風クレープ	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 デンプン さといも デンプン こんにやく カスタード風クレープ	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	豚肉 大豆 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	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	豚肉 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー パイン みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油	741	13	28	334	2.7
22月	ごはん	●	かぼちゃのうま煮 ならあえ みかんゼリー	鶏肉 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 こんにやく 砂糖 みかんゼリー	米油 ごま	733	14	22	361	2.4
23火	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

