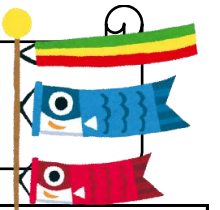


学校給食だより

令和8年 5月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



| 日 曜日 | 5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 金 | | | | だいきゅう 代休 | | | | | | | | | | | | |
| 4 月 | | | | みどりの日 | | | | | | | | | | | | |
| 5 火 | | | | こどもの日 | | | | | | | | | | | | |
| 6 水 | | | | ふりかえきゅうじつ 振替休日 | | | | | | | | | | | | |
| 7 木 | | | | ごはん | ● | じゃがいものそぼろ煮 いかとキャベツの酢の物 牛乳プリン | 豚肉 うずら卵 いか | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり | ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖 牛乳プリン | 米油 ごま | 季節の食べ物「じゃがいも」 728 15 27 516 1.9 | | | | |
| 8 金 | | | | ごはん | ● | とりにく 鶏肉のみそ炒め 蒸しシューマイ | 鶏肉 厚揚げ シューマイ | 牛乳 | にんじん さやいんげん しょうが たけのこ にんにく キャベツ | ごはん 砂糖 | 米油 | 地場産物「春にんじん」 749 19 24 374 1.8 | | | | |
| 11 月 | ごはん | ● | ポークカレー(具) 福神漬け フルーツムース | 豚肉 福神漬け | 牛乳 | にんじん たまねぎ しょうが 枝豆 にんにく 福神漬け | ごはん じゃがいも | 米油 | 福神漬けは、7種の野菜の漬物 751 12 26 303 2.6 | | | | | | | |
| 12 火 | パン | ● | 野菜たっぷり塩ラーメン フルーツすだちポンチ ブルーベリージャム | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ コーン 白ねぎにんにくしょうが 桃 みかん パイン すだち | パン 中華めん 砂糖 ゼリー ブルーベリージャム | 米油 | 地場産物「すだち」 753 14 17 334 3.4 | | | | | | | |
| 13 水 | ごはん | ● | サーモンのみそマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー 切り干し大豆の煮物 | ピンクサーモン みそ さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ブロッコリー 大根 | ごはん 砂糖 | マヨネーズ 米油 | 魚を食べよう!今日は「ピンクサーモン」 734 18 32 372 2.3 | | | | | | | |
| 14 木 | ごはん | ● | 高野豆腐の煮物 ごま酢あえ ソファール(ストロベリー) | 鶏肉 高野豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり | ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 | 米油 ごま | 今日のお昼は「給食放送」 753 17 21 551 1.9 | | | | | | | |
| 15 金 | ごはん | ● | ギョーザどんぶり(具) 中華スープ すだちゼリー | 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 白菜 たまねぎ しいたけ | ごはん デンプン はるさめ すだちゼリー | 米油 ごま油 | ごはんを食べよう!どんぶりメニュー 736 17 30 289 1.7 | | | | | | | |
| 18 月 | ごはん | ● | すき焼き風煮 酢の物 いちごクレープ | 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | 葉ねぎ にんじん 白菜 えのきたけ キャベツ | ごはん 砂糖 こんにゃく 焼麩 砂糖 | 米油 ごま | 地場産物「葉ねぎ」 750 15 28 413 1.7 | | | | | | | |
| 19 火 | パン | ● | はるさめと鶏肉の中華炒め ひじきサラダ りんごジャム | 鶏肉 うずら卵 シーチキン | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ コーン | パン 砂糖 はるさめ 砂糖 | 米油 ごま油 ごま 米油 | 毎月19日は「食育の日」 744 18 30 396 3.3 | | | | | | | |
| 20 水 | ごはん | ● | さばのみそ煮 いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁 | さば みそ 油揚げ ちくわ みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん 葉ねぎ たまねぎ | ごはん 砂糖 砂糖 じゃがいも | ごま 米油 | 魚を食べよう!今日は「さば」 705 19 30 397 4.0 | | | | | | | |
| 21 木 | ごはん | ● | アスパラ入りハヤシライス(具) ちくわごまドレサラダ サワーゼリー | 豚肉 ちくわ | 牛乳 | にんじん トマト アスパラガス にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | ごはん ドレッシング サワーゼリー | 米油 | 季節の食べ物「アスパラガス」 754 13 28 392 2.9 | | | | | | | |
| 22 金 | ごはん | ● | とり天 ピリ辛きゅうり 若竹汁 マドレーヌ | 鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ | にんじん 葉ねぎ にんじん しょうが きゅうり たけのこ | ごはん 小麦粉 砂糖 マドレーヌ | 米油 ごま油 | 地場産物「たけのこ」 758 19 31 298 2.9 | | | | | | | |
| 25 月 | ごはん | ● | 豚肉の焼肉ソース 豆腐とたまねぎのスープ きなこムース | 豚肉 みそ ベーコン 豆腐 | 牛乳 | ニラ にんじん にんじん パセリ しょうが りんご もやし しんにく キャベツ たまねぎ | ごはん 砂糖 きなこムース | ごま 米油 ごま油 | 季節の食べ物「たまねぎ」 730 17 31 309 3.1 | | | | | | | |
| 26 火 | こがた 小型パン | ● | 焼きそば フルーツヨーグルト いちごジャム | 豚肉 さつま揚げ かつお節 ヨーグルト | 牛乳 青のり ヨーグルト | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ピーマン パイン みかん 桃 レーズン | パン 中華めん いちごジャム | 米油 | 食事の前後はあいさつをしよう 804 14 25 399 3.1 | | | | | | | |
| 27 水 | ごはん | ● | 白身魚のあんかけ 豚汁 メロンクリームソーダー風ゼリー | 鱈 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | 葉ねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ごぼう | ごはん デンプン こんにゃく じゃがいも メロンクリームソーダー風ゼリー | 米油 ごま油 | 魚を食べよう!今日は「鱈」 731 18 32 350 2.6 | | | | | | | |
| 28 木 | ごはん | ● | 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのじゃこバター | 鶏肉 うずら卵 | 牛乳 ちりめん | にんじん さやいんげん ブロッコリー れんこん しいたけ コーン | ごはん 砂糖 バター | 米油 | 生徒保健給食委員会 668 21 23 309 1.6 | | | | | | | |
| 29 金 | ごはん | ● | 豚キムチ 中華風コーンスープ ミニオムレット | 豚肉 卵 | 牛乳 | ニラ にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし 白菜キムチ コーン | ごはん 砂糖 デンプン ミニオムレット | 米油 ごま油 ごま油 | 韓国生まれの発酵食品「キムチ」 722 17 38 319 1.7 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 平均値 | 739 | 17 | 28 | 372 | 2.5 | | |
| | | | | | | | | | 基準値 | 760 | 13~20 | 20~30 | 420 | 2.8 | | |

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。