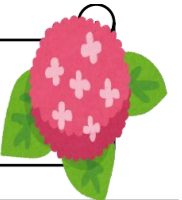


学校給食だより

令和8年 6月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	6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)		熱やカのもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク %	脂肪 %	カルシウム mg	塩分 g		
				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		厚揚げのカレー煮 梅マヨマカロニサラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん		ごぼん ジャがいも こんにやく 砂糖 マカロニ 砂糖	マヨネーズ	714	14	28	349	2.2	6月は「食育月間」です	
2火	パン		わかめうどん 豚肉と野菜のしょうが炒め レーズンクリーム	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	パン うどん	米油 ごま油 レーズンクリーム	680	20	25	386	4.0	歯に良い食べ物「海藻」	
3水	ごはん		ねぎ塩豚どんぶり(具) 野菜のレモンあえ パインクレープ	豚肉	牛乳	葉ねぎ	もやし たまねぎ レモン にんにく キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖	ごま ごま油	691	20	23	320	2.2	歯に良い食べ物「小魚」	
4木	ごはん		豚肉のみそ焼き けんちん汁 さくらんぼゼリー	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ しょうが	ごはん 砂糖	米油	722	19	24	445	2.3	季節の食べ物「さくらんぼ」	
5金	ごはん		鱈の塩焼き ミニトマト 五目豆	鱈	牛乳		ミニトマト	ごはん		702	21	26	307	1.4	魚を食べよう!今日は「鱈」	
8月	ごはん		シーフードカレー(具) 福神漬け フルーツヨーグルト	いか えび	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 にんにく りんご 福神漬け パイン みかん 桃 レーズン	ごはん ジャがいも	米油	740	14	23	352	3.4	よくかんで食べよう!	
9火	パン		スクランブルエッグ キャベツとウインナーのスープ みかんジャム	卵 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン ジャがいも		742	15	30	329	2.8	歯に良い食べ物「乳製品」	
10水	ごはん		ひじきの炒め煮 切り干し大根のサラダ みず水ようかん	大豆 ちくわ がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 きゅうり コーン キャベツ	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 ドレッシング	746	13	28	478	2.0	歯に良い食べ物「根菜類」	
11木	ごはん		厚揚げとキャベツのオムレツ炒め パンパンジーサラダ メロンゼリー	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん	米油 ドレッシング	755	19	23	406	1.6	今日のお昼は「給食放送」	
12金	ごはん		鶏肉のすだち風味 ポイル野菜 道産子汁	鶏肉	牛乳		すだち しょうが	ごはん デンプン 砂糖	米油	741	19	26	335	3.6	地場産物「すだち」	
15月	ごはん		高野豆腐のたまごとし煮 たくあんと小松菜の炒め物 ブルーベリータルト	鶏肉 高野豆腐 卵 はんぺん	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 小松菜	ごはん ジャがいも 砂糖	ごま ごま油	741	17	26	559	2.6	食事の前後はていねいに手を洗おう	
16火	パン		いかとキャベツのスパゲッティ ごぼうサラダ パテチョコレート	いか ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう コーン きゅうり	パン スパゲッティ	米油 ドレッシング パテチョコレート	789	15	26	335	2.9	食育で身に付けたい力「食事の重要性」	
17水	ごはん		さばの幽庵焼き きゅうりのおかかあえ 昆汁 バナのスティックケーキ	さば	牛乳		ゆず きゅうり	ごはん 砂糖		758	18	30	370	2.4	魚を食べよう!今日は「さば」	
18木	ごはん		中華どんぶり(具) 揚げギョーザ ももゼリー	豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん デンプン 砂糖	米油	724	16	25	309	2.1	食育で身に付けたい力「心身の健康」	
19金	ごはん		韓国風すき焼き ばんさんすう	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 白菜 白ねぎ えのきたけ 大根 りんご	ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごま	693	16	25	395	2.6	毎月19日は「食育の日」	
22月	ごはん		ガパオライス(具) ゲンチュー 青梅ゼリー	鶏肉 目玉焼き	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ コーン にんにく	ごはん 砂糖	ごま油	738	19	29	287	2.8	季節の食べ物「梅」	
23火	パン		きのこ豚肉のソテー ガルバンゾーのスープ 黒豆きなこクリーム	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	エリンギ まいたけ	パン デンプン 砂糖	米油	732	19	30	333	4.5	歯に良い食べ物「きのこ」	
24水	ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル ジョア(マスカット)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 白ねぎ たまねぎ しいたけ たけ もやし しょうが	ごはん デンプン 砂糖	米油 ごま油	708	17	26	521	2.0	食育で身に付けたい力「食品選択能力」	
25木	ごはん		一口カツ ポイルキャベツ 飛鳥汁	豚肉 卵	牛乳		キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油	736	22	25	384	2.6	生徒保健給食委員会	
26金	ごはん		ドライカレー(具) レタスのスープ レモンムース	豚肉	牛乳	にんじん	コーン クリンピース マッシュルーム たまねぎ たまねぎ レタス	ごはん	バター	679	14	30	265	1.3	食育で身に付けたい力「感謝の心」	
29月	ごはん		とりのすき煮 ゆず風味あえ サイダー風ゼリー	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 白菜	ごはん こんにやく 砂糖 焼麩	砂糖	707	19	20	521	2.2	食育で身に付けたい力「社会性」	
30火	小型パン		冷やし中華 蒸しシューマイ ミニトマト	ハム 錦糸卵	牛乳		もやし きゅうり しいたけ	パン 中華めん 砂糖	米油 ごま油	767	18	26	321	4.3	食育で身に付けたい力「食文化」	
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	728	17	26	378	2.6	
										基準値	760	13~20	20~30	420	2.8	