

# 学校給食だより

令和6年 10月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	10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 kcal	タンパク g	脂肪 g	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 火	ごはん	焼肉風 みそ汁	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん	ごま油	732	37.0	17.7	325	3.1	
2 水	米粉入り パン	若鶏ときのこのクリーム煮 豆と茎わかめのサラダ いちごジャム	鶏肉 青えんどう 赤いんげん ひよこ豆 大豆 黒豆 ハム	牛乳 生クリーム 茎わかめ	にんじん 黄ピーマン	たまねぎ えのきたけ しめじ 枝豆 れんこん	パン ジャがいも いちごジャム	バター ドレッシング	740	33.5	22.6	575	3.4	
3 木	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 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	葉ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たけのこ もやし	ごはん こんにやく 砂糖	米油	719	33.7	23.3	373	2.5	
4 金	ごはん	高野豆腐の煮物 キャベツの酢のもの くりのムース	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 錦糸卵	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 ジャがいも 砂糖	米油 ごま	746	30.8	21.9	409	2.2	
7 月	ごはん	おでん もやしのゴマネーズ	うずら卵 ちくわ 厚揚げ 牛すじ ちくわ	牛乳	ほうれんそう	大根 もやし	ごはん ジャがいも こんにやく	マヨネーズ ごま	719	28.7	25.3	349	2.5	
8 火	ごはん	魚の塩焼き 即席漬け そば米汁	ピンクサーモン 塩昆布	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが	ごはん		646	37.5	15.6	364	1.9	
9 水	米粉入り 小型パン	焼きそば ブロッコリーサラダ りんごジャム	豚肉 さつま揚げ かつお節 ハム	牛乳 青のり	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ キャベツ	パン 中華そば りんごジャム	米油 ドレッシング	777	29.8	22.9	359	4.0	
10 木	ごはん	豚肉のみそ焼き けんちん汁	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 米油 ごま油	675	34.3	19.3	359	2.3	
11 金	ごはん	ホイコーロー 蒸しシューマイ	豚肉 シューマイ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖	米油	673	29.1	18.5	284	1.4	
15 火	だいきゅう 代休													
16 水	米粉入り パン	ポークビーンズ フレンチサラダ みかんジャム	大豆 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン パイン	パン ジャがいも 砂糖 砂糖 みかんジャム	米油 米油	789	30.9	27.2	332	2.7	
17 木	ごはん	きのこカレー(具) フルーツヨーグルト	豚肉 ひよこ豆	牛乳 スkimミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ にんにく しょうが りんご みかん パイン 桃 レーズン	ごはん ジャがいも	バター 米油	741	24.4	20.2	363	2.0	
18 金	ごはん	家郷豆腐 いかとキャベツの酢のもの	豚肉 厚揚げ みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖	米油 ごま	670	33.2	18.9	366	2.2	
21 月	ごはん	マーボーどんぶり(具) 中華風ごま酢あえ	豚肉 みそ 豆腐 焼豚 錦糸卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖	米油 ごま油 ごま ごま油	722	31.3	22.4	400	3.0	
22 火	ごはん	鶏肉の照り焼き風 ポイルブロッコリー たぬき汁	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが 白菜 大根 白ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 デンプン	米油	692	34.3	19.7	377	2.5	
23 水	米粉入り パン	きつねうどん 豚肉と野菜のしょうが炒め あん&マーガリン	かまぼこ 油揚げ 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん キャベツ	しょうが	パン うどん 砂糖 あん&マーガリン	米油 ごま油	741	30.9	26.4	380	4.0	
24 木	ごはん	さばのみそ煮 いんげんのごまあえ きのこのしょうゆ汁	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん	大根 ごぼう しめじ えのきたけ しいたけ 白ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖	ごま	703	36.4	22.7	346	3.6	
25 金	ごはん	鶏飯(具) パン*お&aitop*トサラダ	ささみ 錦糸卵	牛乳	さやいんげん にんじん かん 葉ねぎ かぼちゃ にんじん ブロッコリー	つば漬 しいたけ レモン しょうが コーン	ごはん 砂糖 ジャがいも さつまいも	マヨネーズ	737	30.4	15.7	296	2.7	
28 月	ごはん	チリコンカンライス(具) ポテトスープ	大豆 豚肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく たまねぎ	ごはん デンプン ジャがいも	米油	766	30.8	29.3	278	1.5	
29 火	ごはん	豚キムチ 中華風コーンスープ	豚肉 卵	牛乳	ニラ にんじん 葉ねぎ	白菜キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま ごま油	680	29.4	20.3	317	1.7	
30 水	米粉入り 揚げパン	ポークピカタ ポイルブロッコリー キャベツとウインナーのスープ	ポークピカタ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖	米油	774	29.2	34.4	349	3.3	
31 木	ごはん	煮込みハンバーグ ポイル野菜 パンプキンポターージュ かぼちゃプリン	ハンバーグ ベーコン	牛乳 牛乳 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ	コーン たまねぎ	ごはん 砂糖	米油	773	25.0	21.7	439	2.0	
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	725	31.5	22.2	364	2.6
									基準値	760	28.0	21~25	420	2.8