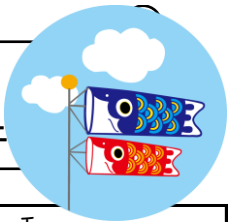


学校給食だより

令和7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	g	g	mg	g	
1 木	ごはん	●	高野豆腐の煮物 ごま酢あえ	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん にんじん	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		667	28.6	17.1	418	1.9	
2 金	だいきゅう 代休														
7 水	ごはん	●	鶏肉のみそ炒め 蒸しシューマイ	鶏肉 厚揚げ みそ シューマイ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖	米油	749	36.1	19.7	374	1.8	
8 木	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 切り干し大根の煮物	ピンクサーモン みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	734	32.6	25.9	372	2.3	
9 金	ごはん	●	ポークカレー(具) フルーツムース	豚肉 牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 桃 みかん パイン	ごはん じゃがいも	米油	730	23.0	21.3	298	1.8	
12 月	ごはん	●	筑前煮 酢の物	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖	米油 ごま	671	29.2	17.1	376	2.2	
13 火	こめこい 米粉入り パン	●	わかめうどん 豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆クリーム(チョコ)	豚肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん	米油 ごま油 大豆クリーム	748	34.7	24.7	430	4.0	
14 水	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 ちりめん	牛乳	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	米油 バター	668	35.7	16.8	309	1.6	
15 木	ごはん	●	ギョーザどんぶり(具) 中華スープ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 うずら卵	牛乳	ニラ 葉ねぎ にんじん	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	689	30.8	24.4	288	1.6	
16 金	ごはん	●	焼肉風 根菜汁	豚肉 みそ 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	ごはん こんにやく	ごま油	703	39.9	18.1	363	3.2	
19 月	ごはん	●	すき焼き風煮 酢の物 カスタード風クレープ	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 こんにやく 砂糖 麩 砂糖	米油 ごま	739	28.2	22.4	409	1.7	
20 火	こめこい 米粉入り 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	チンゲンサイ にんじん にんじん	たけのこ キャベツ コーン	パン はるさめ 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ごま 米油	744	33.8	24.9	396	3.3	
21 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	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	705	34.1	23.3	397	4.0	
22 木	ごはん	●	とり天 ピリ辛きゅうり 若竹汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	しょうが きゅうり	たけのこ	ごはん デンプン 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	674	34.6	21.7	295	2.8	
23 金	ごはん	●	肉団子の照り煮 ポイル野菜 チンゲンサイのミルクスープ	肉団子 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン マッシュルーム たまねぎ	ごはん	米油	789	26.8	28.1	374	2.6	
26 月	ごはん	●	じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ	豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たくあん もやし	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	687	27.5	20.9	326	1.9	
27 火	こめこい 米粉入り 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 ゼリー 砂糖 ブルーベリージャム		753	26.9	14.6	334	3.4	
28 水	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	豚肉 ちくわ	牛乳	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	米油 ドレッシング	703	25.3	23.1	296	2.9	
29 木	ごはん	●	たけのこのうま煮 和風サラダ	豚肉 厚揚げ ちくわ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ	ごはん こんにやく 砂糖	マヨネーズ ごま	661	26.8	20.5	375	1.7	
30 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	ニラ にんじん にんじん パセリ	しょうが りんご もやし にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖	米油 ごま ごま油	675	31.0	22.1	306	3.1	
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	711	31.9	21.1	360	2.6
										基準値	760	32.3	21.1	420	2.8