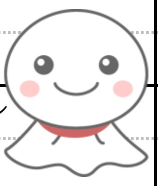
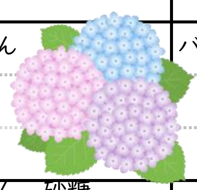
学校給食だより

令和7年　6月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行

日/曜日	主食	牛乳	おかず	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	メモ	熱量	タンパク	脂肪	カルシウム	塩分
6月の予定献立				材料名						メモ					
				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）			kcal	g	g	mg	g
2 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 にんじん	梅　きゅうり	ごはん　じゃがいも　こんにゃく　砂糖 マカロニ　砂糖	マヨネーズ	今月は「食育月間」です	715	25.5	22.1	347	1.5
3 火	米粉入りパン	●	スクランブルエッグ キャベツとウインナーのスープ 黒豆きなこクリーム	卵　ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ　キャベツ	パン　じゃがいも	黒豆きなこクリーム	歯に良い食べ物「いも」	764	28.3	36.6	331	2.8
4 水	ごはん	●	ちくわの磯辺揚げ 昆布あえ 豆乳豚汁	ちくわ 豚肉　豆腐　豆乳　みそ	牛乳　青のり 昆布	にんじん　葉ねぎ	キャベツ ごぼう　大根	ごはん　小麦粉　デンプン じゃがいも　こんにゃく	米油	よくかんで食べよう！	647	25.2	16.9	329	2.5
5 木	ごはん	●	ねぎ塩豚どんぶり(具) かきたま汁 青梅ゼリー	豚肉 卵　かまぼこ　豆腐	牛乳	葉ねぎ にんじん　葉ねぎ	もやし　たまねぎ　レモン　にんにく たまねぎ　えのきたけ	ごはん デンプン 青梅ゼリー	ごま油　ごま	歯に良い食べ物「ごま」	671	35.5	15.9	371	2.6
6 金	ごはん	●	韓国風すき焼き ばんさんすう	豚肉　豆腐 ハム　錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	にんにく　しょうが　白菜　大根　白ねぎ　えのきたけ　りんご キャベツ　きゅうり	ごはん　こんにゃく　砂糖 はるさめ　砂糖	米油　ごま ごま油	明日から徳島で「食育推進全国大会」	693	28.1	19.1	395	2.5
9 月	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 こんにゃく	米油 米油　ごま油	地場産物「葉ねぎ」	675	34.3	19.3	359	2.3
10 火	米粉入りパン	●	いかとｷｬﾍﾞﾂのスパゲッティ 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 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 パテチョコレート	米油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	歯に良い食べ物「牛乳」	789	30.4	23.1	335	2.9
11 水	ごはん	●	厚揚げとｷｬﾍﾞﾂのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 棒々鶏サラダ	厚揚げ　豚肉 ささみ	牛乳	にんじん　小松菜 にんじん	しょうが　キャベツ　たまねぎ　しめじ キャベツ　きゅうり	ごはん	米油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	地場産物「小松菜」	698	35.6	19.1	376	1.5
12 木	ごはん	●	高野豆腐のたまごとじ煮 たくあんと小松菜の炒め物	鶏肉　高野豆腐　はんぺん　卵	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆　たまねぎ たくあん	ごはん　砂糖　じゃがいも	ごま　ごま油	今日のお昼は「給食放送」	642	29.5	17.2	435	2.2
13 金	ごはん	●	ドライカレー(具) ニラたまスープ	豚肉 ベーコン　豆腐　卵	牛乳	にんじん にんじん　ニラ	たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　コーン たまねぎ　しいたけ	ごはん	バター	卵はたんぱく質が豊富	674	26.4	24.8	298	1.2
16 月	ごはん	●	きのこと豚肉のソテー ガルバンゾーのスープ	豚肉　みそ ガルバンゾー　ベーコン	牛乳	ピーマン　赤ピーマン にんじん	エリンギ　まいたけ たまねぎ　キャベツ	ごはん　砂糖　デンプン	米油 米油	地場産物「ピーマン」	662	29.5	17.3	282	3.0
17 火	米粉入りパン	●	マーボー豆腐 もやしのナムル あん&ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ミルメーク	豆腐　豚肉　みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが　にんにく　白ねぎ　たまねぎ　しいたけ　たけのこ もやし　しょうが	パン　砂糖　デンプン 砂糖 あん&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾐﾙﾒｰｸ	米油　ごま油 ごま	歯に良い食べ物「しいたけ」	759	32.7	27.4	451	3.7
18 水	ごはん	●	鶏肉のすだち風味 ボイル野菜 道産子汁	鶏肉 みそ　油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん　葉ねぎ	しょうが　すだち キャベツ たまねぎ	ごはん　デンプン　砂糖 じゃがいも	米油 バター	歯に良い食べ物「わかめ」	741	35.6	21.2	335	3.6
19 木	ごはん	●	サーモンの塩焼き ミニトマト 五目豆	サーモン 大豆　鶏肉	牛乳	ミニトマト にんじん　さやいんげん	たけのこ　ごぼう	ごはん 砂糖　こんにゃく	米油	毎月19日は「食育の日」 歯に良い食べ物「魚」	680	38.6	18.1	307	1.5
20 金	ごはん	●	ガパオライス(具) ゲンチュー	鶏肉　目玉焼き 豚肉	牛乳	ピーマン　赤ピーマン にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　たけのこ　コーン　にんにく 白菜　しょうが	ごはん　砂糖	ごま油 ごま油	ガパオライスはタイ料理	700	34.3	23.6	286	2.7
23 月	ごはん	●	ひじきの炒め煮 切り干し大根のサラダ	大豆　ちくわ　がんもどき ハム	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　こんにゃく	米油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ひじきは、食物繊維・鉄分が豊富	675	24.1	22.4	463	1.8
24 火	米粉入り小型パン	●	冷やし中華 蒸しシューマイ ミニトマト	ハム　錦糸卵 シューマイ	牛乳	ミニトマト	もやし　きゅうり　しいたけ	パン　中華めん　砂糖	米油　ごま油	冷やし中華は日本発祥	767	34.0	22.4	321	5.3
25 水	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　ピーマン　葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが　たけのこ もやし	ごはん　こんにゃく　砂糖	米油	地場産物「たけのこ」	693	31.5	21.9	346	2.2
26 木	ごはん	●	大豆とアスパラのカレー(具) レモン風味サラダ	鶏肉　大豆	牛乳	にんじん　トマト　アスパラガス にんじん	たまねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　コーン　レモン　きゅうり	ごはん　じゃがいも 砂糖	米油	生徒保健給食委員会 歯に良い食べ物「豆」	701	27.6	19.5	313	3.2
27 金	ごはん	●	とりのすき煮 ゆず風味あえ	鶏肉　厚揚げ	牛乳	にんじん　葉ねぎ にんじん	たまねぎ　白菜 キャベツ　きゅうり　ゆず	ごはん　こんにゃく　砂糖　麩 砂糖		地場産物「ゆず」	680	33.8	15.8	489	2.2
30 月	ごはん	●	中華どんぶり(具) 中華スープ ブルーベリークレープ	豚肉　いか　うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん　チンゲンサイ にんじん	白菜　たまねぎ　しいたけ　たけのこ　しょ 白菜　たまねぎ　しいたけ　白ねぎ	ごはん　デンプン　砂糖 はるさめ ブルーベリークレープ	米油	歯に良い食べ物「野菜」	710	310.0	18.9	312	1.7
										平均値	702	44.3	21.1	356	2.5
										基準値	760	32.3	21.1	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。