
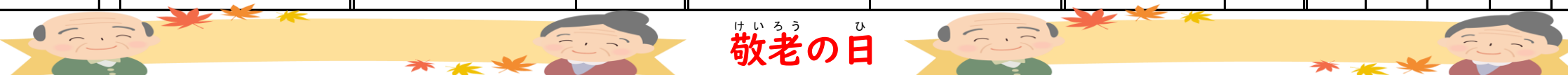



学校給食だより

令和7年 9月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行

日曜日	9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月	<div></div>													
2火	米粉入り ミルク 揚げパン	●	アンサンブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮 すだちゼリー	アンサンブルエッグ 鶏肉	牛乳 スkimミルク	にんじん トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	米油 米油	野菜を食べよう！ 8/31～9/6は「とくしま野菜週間」 790 33.4 25.5 414 3.1				
3水	ごはん	●	ポークカレー(具) フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆 桃 みかん パイン	ごはん じゃがいも ゼリー 砂糖	米油	食事の前後はていねいに手を洗おう 743 20.4 21.4 272 1.7				
4木	ごはん	●	さわらのすだちしょうゆかけ しめじあえ みそけんちん汁	さわら 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	すだち 白菜 しめじ 大根	ごはん 砂糖 さといも	米油	季節の食べ物「さといも」 691 37.4 20.4 365 3.1				
5金	ごはん	●	なすのマーボー炒め わかめスープ	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	なす しいたけ 枝豆 しょうが にんにく たまねぎ	ごはん デンプン 砂糖	米油 ごま油 ごま	徳島の特産物「鳴門わかめ」 708 29.5 25.8 356 2.0				
8月	ごはん	●	野菜の煮物 シーチキンサラダ	鶏肉 うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	れんこん ごぼう しめじ キャベツ コーン	ごはん さといも こんにゃく 砂糖	米油 ドレッシング	こまめに水分補給をしよう 676 32.7 17.3 345 2.0				
9火	米粉入り こがた 小型パン	●	冷やしそうめん ジンジャーポーク みかんジャム	えび 錦糸卵 豚肉	牛乳	葉ねぎ	きゅうり しいたけ しょうが レモン たまねぎ	パン そうめん 砂糖	米油	地場産物「きゅうり」 788 37.5 26.9 313 4.0				
10水	ごはん	●	和風ハンバーグ 紀州汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが 大根	ごはん デンプン 砂糖 きしめん	米油	早寝・早起き・朝ごはん 697 27.6 19.5 300 3.8				
11木	ごはん	●	鶏から揚げのおろし煮 夏野菜の酢の物 ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	大根 しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん デンプン 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー	米油 ごま	今日のお昼は「給食放送」 763 34.8 18.9 389 2.7				
12金	ごはん	●	三色どんぶり(具) さつま汁	豚肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	枝豆 ごぼう しめじ	ごはん デンプン 砂糖 さつまいも	米油	季節の食べ物「さつまいも」 726 31.0 22.7 297 2.6				
15月	<div></div>													
16火	米粉入り パン	●	野菜ソテー もやしとたまごの中華スープ レーズンクリーム	豚肉 いか みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 梨 にんにく もやし	パン 砂糖	ごま 米油	季節の食べ物「梨」 721 31.2 34.2 374 2.8				
17水	ごはん	●	さばの幽庵焼き きゅうりのおかかあえ 呉汁 和梨ゼリー	さば かつお節 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	ゆず きゅうり ごぼう 大根 白ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	米油	魚を食べよう！今日は「さば」 721 33.2 22.1 387 2.5				
18木	ごはん	●	はるさめと鶏肉の中華炒め ひじきサラダ	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	ごはん はるさめ 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ごま 米油	地場産物「たけのこ」 696 29.6 20.9 348 1.8				
19金	ごはん	●	筑前煮 酢の物	さつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう キャベツ	ごはん こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま	毎月19日は「食育の日」 691 29.2 18.7 384 1.5				
22月	ごはん	●	ひき肉と根菜類の元気どんぶり(具) ワンタンスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう 大根 たまねぎ	ごはん 砂糖 ワンタン	米油	ごはんを食べよう!どんぶりメニュー 713 27.8 25.1 302 2.0				
23火	<div></div>													
24水	ごはん	●	じゃがいものそばろ煮 いかとキャベツの酢の物	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 じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま	よくかんで食べよう! 694 26.8 21.1 334 1.8				
25木	ごはん	●	マーボー厚揚げ 中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ニラ ニラ にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん デンプン 砂糖 デンプン	米油 ごま油	生徒保健給食委員会 730 28.4 24.9 291 2.1				
26金	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	米油 バター	地場産物「しいたけ」 755 36.8 20.1 309 1.6				
29月	ごはん	●	ハッシュドポーク(具) れんこんのシャキシャキあえ	豚肉	牛乳 生クリーム	トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム 枝豆 枝豆 コーン れんこん	ごはん 砂糖	米油 ごま油	規則正しい生活をしよう 730 30.0 21.8 281 1.6				
30火	米粉入り こがた 小型パン	●	ジャージャー麺 もやしのナムル いちごジャム	豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが にんにく もやし しょうが	パン 砂糖 中華めん 砂糖 いちごジャム	ごま油	地場産物「葉ねぎ」 731 31.1 21.2 388 4.4				
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	724	31.0	22.6	339	2.5
									基準値	760	32.3	21.1	420	2.8