

学校給食だより

令和4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 kcal	たんぱく g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g
				肉・魚・卵・豆/豆制品	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	油類					
6 金	ごはん	●	ギョーザどんぶり 中華スープ 日向夏ゼリー	豚肉 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 白菜 たまねぎ しいたけ	ごはん デンプン はるさめ 日向夏ゼリー	米油 ごま油	760	30.8	24.4	332	1.6
9 月	ごはん	●	じゃがいものそぼろ煮 いかとキャベツの酢のもの ミニ青りんごゼリー きくらげのり	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 きくらげのり	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖 ミニ青りんごゼリー	米油 ごま	791	26.9	21.1	335	2.1
10 火	ごはん	●	鮭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	鮭 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	767	32.7	24.6	366	2.3
11 水	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 みかんジャム	豚肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 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 みかんジャム	米油 ごま油	758	34.0	18.9	389	4.0
12 木	ごはん	●	豚キムチ 中華コーンスープ ヨーグルト風クレープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ニラ にんじん にんじん チンゲンサイ	キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンプン ヨーグルト風クレープ	米油 ごま油 ごま	759	30.3	21.2	341	2.1
13 金	ごはん	●	高野豆腐の煮物 キャベツの酢のもの	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 じゃがいも 砂糖	ごま	732	29.9	18.0	398	2.2
16 月	ごはん	●	チキンカレー 福神漬け フルーツムース	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん 福神漬け 桃 みかん パイン	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく しょうが	ごはん じゃがいも ごはん 砂糖	米油 ごま	776	24.1	18.8	305	2.6
17 火	ごはん	●	焼き魚のごまみそかけ ふきと野菜のうま煮	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ふき たけのこ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖	ごま 米油 ごま油	749	37.3	22.9	300	2.0
18 水	こめこい 米粉入り パン	●	ケチャップ煮 フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 枝豆 桃 みかん パイン	パン じゃがいも 砂糖 砂糖 ゼリー	米油 ごま油	771	32.7	23.0	327	2.4
19 木	ごはん	●	とり天 ピリ辛きゅうり 若竹汁 バナナババロア	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり たけのこ	ごはん 小麦粉 デンプン 砂糖 バナナババロア	米油 ごま油	764	31.8	24.1	333	2.9
20 金	ごはん	●	はるさめと鶏肉の中華炒め 春巻き ミニマト	鶏肉 うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ ビーマン	たけのこ たまねぎ	ごはん はるさめ 米油	米油	767	26.3	23.1	336	1.3
23 月	ごはん	●	親子どんぶり 酢のもの いちごのスティックケーキ	鶏肉 かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳 わかめ	葉ねぎ	しいたけ たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖 いちごのスティックケーキ	米油 ごま	732	31.2	16.8	313	2.6
24 火	ごはん	●	ちくわの香味揚げ ごまあえ そば米汁	ちくわ 卵 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 青のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	白菜 大根 しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにゃく そば米	米油 ごま	759	32.8	20.5	408	2.9
25 水	こめこい 米粉入り パン	●	ビーフン炒め 揚げギョーザ ポイルもやし	豚肉 いか えび 卵 ギョーザ	牛乳	にんじん ビーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	パン ビーフン 米油	米油 米油	784	31.4	25.9	345	3.2
26 木	ごはん	●	ミートボールトマトソース煮 青じそドレッシングあえ	ミートボール	牛乳	にんじん さやいんげん トマトピューレ にんじん	たまねぎ マッシュルーム たけのこ しいたけ キャベツ もやし	ごはん ドレッシング	米油	746	24.8	22.8	305	3.2
27 金	ごはん	●	ホイコーロー シューマイの甘酢あんかけ	豚肉 シューマイ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	しょうが たけのこ にんにく キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖 デンプン	米油 米油	750	33.0	21.0	360	1.8
30 月	ごはん	●	肉じゃが アスパラガスのごまあえ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ アスパラガス	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま	715	28.4	17.1	335	1.7
31 火	ごはん	●	白身魚のカニあんかけ 豚汁	鱈 カニ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	葉ねぎ 葉ねぎ にんじん	しいたけ しめじ ごぼう えのき	ごはん デンプン じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油	725	33.3	25.1	311	2.6

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	758	31.0	21.6	342	2.4
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

