

学校給食だより

令和4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	タバク	脂肪	加減ム	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	
3月	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	778	37.0	17.7	327	3.0	
4火	ごはん	さばのおろしかけ なめこ汁	さば	牛乳	にんじん ピーマン	大根 たまねぎ	ごはん デンプン	米油	772	29.9	27.0	306	3.6	
5水	米粉入り パン	若鶏ときのこのクリーム 豆と茎わかめのサラダ いちごジャム	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 椎茸	パン じゃがいも	バター	760	33.2	22.5	577	3.4	
6木	ごはん	おでん もやしのごまネーズ	うずら卵 牛アキレス 厚揚げ ちくわ	牛乳	チンゲンサイ	大根 もやし	ごはん こんにやく じゃがいも	ごま油	761	28.4	25.2	359	2.4	
7金	ごはん	高野豆腐の煮物 キャベツの酢の物	鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	732	29.9	18.0	398	2.1	
10月	スポーツの日													
11火	代休													
12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 さつまいも かつお節	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	パン 中華めん	米油	792	29.3	22.8	359	4.0	
13木	ごはん	ちくわの香味揚げ ゆかりあえ そば米汁	ちくわ 卵	牛乳 青のり	ゆかり	キャベツ	ごはん 小麦粉	米油	739	31.6	19.3	365	2.6	
14金	ごはん	マーボーどんぶり(具) 中華風ごま酢あえ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ	ごはん デンプン 砂糖	米油 ごま油	758	31.3	22.4	402	2.9	
17月	ごはん	ミートボールマトソース煮 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	たまねぎ しいたけ	ごはん	米油	746	24.8	22.8	305	3.1	
18火	ごはん	一口カツ ボイルキャベツ けんちん汁	豚肉 卵	牛乳		キャベツ	ごはん 小麦粉 パン粉	米油	795	39.6	22.1	414	3.1	
19水	米粉入り 揚げパン	ポークピカタ ボイルブロッコリー キャベツとウィンナーのスープ	ポークピカタ	牛乳	ブロッコリー		パン 砂糖	米油	788	29.3	33.8	345	3.2	
20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の ヨーグルト	にんじん	パイナップル 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	バター 米油	807	24.7	20.2	371	2.7	
21金	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	牛乳	葉ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たけのこ	ごはん こんにやく 砂糖	米油	754	33.5	23.3	359	2.4	
24月	ごはん	韓国風すき焼き ばんさんすう	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 ごま	724	27.8	18.8	394	2.5	
25火	ごはん	魚のきのこあんかけ 野菜のみそ汁	さわか	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ まいたけ	ごはん 砂糖 デンプン	米油	761	32.0	22.0	328	3.1	
26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	牛乳	葉ねぎ	しょうが キャベツ	パン うどん 砂糖	米油 ごま油	774	30.9	26.4	380	3.9	
27木	ごはん	家郷豆腐 いかとキャベツの酢の物	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん 砂糖	米油	702	32.5	18.7	387	2.1	
28金	ごはん	鶏肉の照り焼き風 ボイルブロッコリー たぬき汁	鶏肉	牛乳	ブロッコリー		ごはん 砂糖 デンプン	米油	729	33.9	19.7	372	2.4	
31月	ごはん	煮込みハンバーグ ボイル野菜 パンブキンポータージュ	ハンバーグ	牛乳	ブロッコリー	コーン	ごはん 砂糖	米油	748	23.5	18.9	372	1.8	
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。									平均値	759	30.7	22.2	375	2.9
									基準値	760	28.0	21-25	420	2.8

