

# 学校給食だより

令和4年 11月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	11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	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g		
			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							
1 火	ごはん	さわらのマヨチーズ焼き ● ポイルブロッコリー ひじきソテー	さわら	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー	たまねぎ	ごはん	マヨネーズ	ブロッコリーの食べている部分は「花」	817	32.0	34.3	330	1.4	
2 水	三めこい 米粉入り こがた 小型パン	チリコンカン ● フルーツムース ブルーベリージャム	大豆 煮えんどう さいいんげん ひよこ豆 黒豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく みかん 桃	パン じゃがいも ゼリー ブルーベリージャム	米油	食事の前後は丁寧に手を洗おう	774	27.7	23.7	353	2.4	
3 水	<b>文化の日</b>														
4 金	ごはん	あつあつ ちゅうかに 厚揚げの中華煮 ● チンゲンサイともやしのナムル	厚揚げ 鶏肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ 白菜 もやし しょうが	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	白菜の食べている部分は「葉」	723	28.2	22.9	453	1.5	
7 月	ごはん	ビビンバ(具) ● 中華風コンソープ	豚肉 卵 ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん 菜ねぎ にんじん ほうれんそう	ごぼう にんにく もやし きゅうり コーン	ごはん 砂糖 デンプン	ごま油 米油	今日は「立冬」冬の始まり	764	30.0	24.2	343	1.8	
8 火	ごはん	おやこに 親子煮 ● きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ 枝豆 しいたけ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖	米油	「いい歯の日」よくかんで食べよう	752	35.5	20.5	394	2.5	
9 水	三めこい 米粉入り こがた 小型パン	スパゲッティナポリタン ● キャベツとコーンのサラダ りんごジャム&マーガリン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	パン スパゲッティ りんごジャム&マーガリン	米油 ドレッシング	トマトの食べている部分は「実」	780	28.7	24.9	346	3.1	
10 木	ごはん	大豆の磯煮 ● たくあんと小松菜の炒め物 かぼちゃプリン	大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう たくあん	ごはん こんにやく じゃがいも ごま油 ごま	米油 ごま油 ごま	今日のお昼は「給食放送」	693	25.6	15.7	455	2.3	
11 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	牛乳	にんじん	キャベツ	ごはん	米油	牛乳にはカルシウムが豊富	763	24.2	24.6	363	2.1	
14 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 菜ねぎ	しょうが キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 米油 ごま油	しょうがの食べている部分は「茎」	713	34.1	18.9	355	2.4	
15 火	ごはん	鶏肉のねぎソースかけ ● ポイルブロッコリー みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	菜ねぎ ブロッコリー にんじん 菜ねぎ	しょうが ごぼう	ごはん 砂糖 デンプン さつまいも	米油	「七五三」子どもの成長を祝う行事	770	34.8	20.1	313	2.7	
16 水	三めこい 米粉入り こがた 小型パン	ハンバーグ照り焼きソース ● 青菜ソテー コンソープ みかんジャム	ハンバーグ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	白ねぎ しょうが たまねぎ コーン	パン 砂糖 デンプン 小麦粉 みかんジャム	米油 バター	たまねぎの食べている部分は「葉」	772	30.7	25.4	462	6.6	
17 木	ごはん	筑前煮 ● 酢の物 のり佃煮	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ のり佃煮	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	れんこんの食べている部分は「茎」	712	29.4	17.1	382	2.5	
18 金	ごはん	ゆずみそおでん ● ごまあえ	鶏肉 ちくわ みそ がんもどき	牛乳 昆布	ほうれんそう	ゆず 大根 白菜	ごはん 砂糖 こんにやく 砂糖	米油 ごま	大根の食べている部分は「根」	679	30.3	15.2	419	3.7	
21 月	<b>代休</b>														
22 火	ごはん	高野豆腐のたまごとし煮 ● からしあえ ラ・フランスゼリー	鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ラ・フランスゼリー	米油	じゃがいもの食べている部分は「茎」	714	30.4	24.7	395	2.2	
23 水	<b>労務感謝の日</b>														
24 木	ごはん	チキンカレー(具) ● 福神漬け フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆 福神漬け	ごはん じゃがいも 米油	米油	生徒保健給食委員会	778	24.9	19.2	336	2.6	
25 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 ピーマン 菜ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖 砂糖 デンプン	米油 米油	たけのこの食べている部分は「茎」	735	29.3	20.5	285	1.8	
28 月	ごはん	肉じゃが ● いかの酢みそあえ	豚肉 いか みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖	米油	さやいんげんの食べている部分は「実」	753	30.0	15.2	321	2.6	
29 火	ごはん	焼き魚のごまみそかけ ● 昆布あえ みぞれ汁	さば みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ えのきたけ 大根	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま ごま	魚を食べよう!今日は「さば」	748	33.0	22.6	336	2.7	
30 水	三めこい 米粉入り こがた 小型パン	煮込みうどん ● ひじきサラダ パテチョコレート	鶏肉 油揚げ みそ シーチキン	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	ごぼう 大根 白ねぎ キャベツ コーン	パン うどん 砂糖	ごま 米油 パテチョコレート	ひじきは鉄分が豊富	770	31.4	22.1	388	4.2	
									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	748	30.0	21.7	370	2.7
									基準値	760	28.0	21-25	420	2.8	