

学校給食だより

令和5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	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	ごはん		じゃがいものそばろ煮 いかとキャベツの酢のもの	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 こんにやく 卵 砂糖	米油 ごま	750	26.6	21.1	335	1.8
2月	代休													
8月	ごはん		ギョーザどんぶり(具) 中華スープ	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	ニラ にんじん 葉ねぎ	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	米油 ごま油	740	30.8	24.4	290	1.6
9月	ごはん		鱈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	24.5	366	2.3
10月	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	にんじん 葉ねぎ 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
11月	ごはん		豚キムチ 中華コンソースープ 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	白菜キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま油	759	30.3	21.2	341	2.1
12月	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 じゃがいも 砂糖 砂糖	米油 ごま	732	29.9	18.0	398	2.2
15月	ごはん		チキンカレー(具) 福神漬 フルーツムース	鶏肉 福神漬	牛乳	にんじん 福神漬	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 桃 みかん パイン	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	776	24.1	18.8	305	2.6
16月	ごはん		焼き魚のごまみそかけ ふきと野菜のうま煮	さば みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ふき たけのこ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにやく	ごま 米油 ごま油	749	37.3	22.9	300	2.0
17月	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 トマトビュレ	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	771	32.7	23.0	327	2.4
18月	ごはん		とり天 ピリ辛きゅうり 若竹汁 バナナパバロア	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 砂糖	米油 ごま油	764	31.8	24.1	333	2.9
19月	ごはん		はるさめと鶏肉の中華炒め 春巻き ミニトマト	鶏肉 うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ ミニトマト	ごはん はるさめ 米油	米油	767	26.3	23.1	336	1.3
22月	ごはん		親子どんぶり(具) 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	米油 ごま	732	31.2	16.8	313	2.6
23月	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 葉ねぎ にんじん	白菜 大根 しいたけ	ごはん 砂糖 砂糖	米油 ごま	759	32.8	20.5	408	2.9
24月	米粉入りパン		ピーマン炒め 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 ピーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	パン ピーマン 米油	米油	784	31.4	25.9	345	3.2
25月	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	たまねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ キャベツ もやし	ごはん 砂糖	米油	746	24.8	22.8	305	3.2
26月	ごはん		肉じゃが アスパラガスのごまみそあえ	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 こんにやく 砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	715	28.4	17.1	335	1.7
29月	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	葉ねぎ にんじん ピーマン	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	750	33.0	21.0	360	1.8
30月	ごはん		鱈の塩焼き からしあえ 豚汁 お茶プリン	鱈 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油	710	35.1	20.5	364	2.7
31月	米粉入りパン		いかと豆腐のチリソース煮 ばんさんすう	いか 豆腐 うずら卵 ハム 錦糸卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン 砂糖 デンプン 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	770	37.2	23.4	378	4.5

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	753	31.1	21.5	344	2.5
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8