

学校給食だより

令和5年 6月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜 日	6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 木	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 ビーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ しょうが 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにゃく	米油 米油 ごま油	713	34.1	18.9	355	2.4	今月は「食育月間」です ※よく噛んで食べよう
2 金	ごはん	●	ベジタブルカレー(具) フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ ビーマン 赤ビーマン	たまねぎ にんにく れんこん パイン 、みかん 桃 レーズン	ごはん	米油	834	25.2	22.2	355	3.2	歯によい食べ物「野菜」
5 月	ごはん	●	厚揚げの中華煮 蒸しシューマイ	厚揚げ 鶏肉 うずら卵 シューマイ	牛乳	にんじん	白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 デンプン	ごま油	772	31.7	24.8	384	1.8	食事の前後は丁寧に手を洗おう ※よく噛んで食べよう
6 火	ごはん	●	鯖の塩焼き ミニトマト 五目豆	鯖 大豆 鶏肉	牛乳	ミニトマト	にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう	ごはん こんにゃく 砂糖	米油	738	37.7	19.9	307	1.4	歯によい食べ物「魚」
7 水	米粉入り パン	●	いかとキャベツのスパゲッティ ごぼうサラダ パテチョコレート	いか ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり コーン ごぼう	パン スパゲティ ドレッシング パテチョコレート	米油	777	28.7	22.6	328	2.7	よくかんで食べよう
8 木	ごはん	●	ねぎ塩どんぶり(具) 野菜のレモンあえ パインクレープ	豚肉 いか ベーコン	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん	もやし たまねぎ レモン にんにく キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖	ごま ごま油	727	34.6	17.7	322	2.2	今日のお昼は「給食放送」 ※よく噛んで食べよう
9 金	ごはん	●	鶏肉のレモン風味 ボイル野菜 じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 デンプン	米油	741	32.1	20.2	293	2.9	歯によい食べ物「いも」
12 月	ごはん	●	ガバオライス(具) ゲンチュー	鶏肉 豚肉	牛乳	ビーマン 赤ビーマン 葉ねぎ にんじん	コーン にんにく 白菜 しょうが	ごはん 砂糖	ごま油 ごま油	745	34.3	23.6	290	2.7	季節の食べ物「コーン」
13 火	ごはん	●	韓国風すき焼き ばんさんすう さくらんぼゼリー	豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが 大根 白菜 えのきたけ りんご 白ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま油	771	27.8	18.8	480	2.6	季節の食べ物「さくらんぼ」
14 水	米粉入り パン	●	きのこ豚肉のソテー ガルバンゾーのスープ レーズンクリーム	豚肉 みそ ガルバンゾー ベーコン	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん	エリンギ まいたけ たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 デンプン	米油	789	33.9	29.9	359	4.5	歯によい食べ物「豆」
15 木	ごはん	●	高野豆腐の煮物 たくあんと小松菜の炒めもの	鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ たくあん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	744	30.9	17.8	548	3.0	歯によい食べ物「ごま」
16 金	ごはん	●	豚肉と厚揚げのみそ炒め チンゲンサイのナムル	豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし しょうが	ごはん こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 ごま ごま油	783	33.0	25.2	408	2.2	毎月19日は「食育の日」 ※よく噛んで食べよう
19 月	ごはん	●	焼肉風 根菜汁	牛肉 みそ 豚肉 豚肉 みそ	牛乳	ビーマン にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	ごはん こんにゃく	ごま油	750	39.9	18.1	365	3.2	歯によい食べ物「牛乳」
20 火	ごはん	●	あじの塩焼き ゆかりあえ ひじきの炒め煮	あじ 大豆 ちくわ がんもどき	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	ごはん 砂糖 こんにゃく	米油	692	34.4	17.9	459	2.7	季節の食べ物「あじ」
21 水	米粉入り パン	●	野菜たっぷり塩ラーメン フルーツすだちポンチ ブルーベリージャム	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン 白ねぎ にんにく しょうが もやし 桃 みかん パイン すだち	パン 中華めん ゼリー 砂糖	米油	774	26.5	13.8	334	2.5	今日は「夏至」！年々星が1番長い日 ※よく噛んで食べよう
22 木	ごはん	●	ジンジャードーク 1杯キャベツ 切り干し大根の煮物 のり佃煮	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが レモン キャベツ 大根	ごはん 砂糖	米油 米油	757	28.3	23.7	359	1.8	生徒保健給食委員会 ※よく噛んで食べよう
23 金	ごはん	●	厚揚げとキャベツのオイスター炒め パンパンジーサラダ	厚揚げ 豚肉 ささみ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん 米油	米油 ドレッシング	735	36.8	20.1	492	1.5	早寝・早起き・朝ごはん ※よく噛んで食べよう
26 月	ごはん	●	ドライカレー レタスのスープ 青うめゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	コーン グリナーゼ マヨネーズ たまねぎ たまねぎ レタス	ごはん バター	青うめゼリー	707	22.6	22.9	362	1.3	季節の食べ物「うめ」
27 火	ごはん	●	ちくわの磯辺あえ 昆布あえ 豆乳豚汁	ちくわ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 青のり 昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 大根	ごはん 小麦粉 デンプン	米油	683	25.0	16.7	327	2.5	地場産物「青のり」
28 水	米粉入り パン	●	マーボー豆腐 もやしのナムル あん＆マーガリン ミルメーク	豚肉 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 白ねぎ しいたけ たけのこ もやし しょうが	パン 砂糖 デンプン 砂糖	米油 ごま油 ごま	780	32.6	27.4	452	3.7	ミルメークは牛乳に入れます ※よく噛んで食べよう
29 木	ごはん	●	とりのすき煮 ゆず風味あえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ゆず	ごはん 粒 砂糖 こんにゃく 砂糖	米油	718	33.8	15.8	492	2.2	地場産物「ゆず」
30 金	ごはん	●	中華どんぶり(具) 揚げギョーザ	豚肉 いか うずら卵 ギョーザ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん デンプン 砂糖	米油	732	29.4	20.4	309	2.0	歯によい食べ物「しいたけ」
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	31.5	20.8	381	2.5
										基準値	760	28.0	21.2	420	2.8

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。

