

学校給食だより

令和5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 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						
2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	3.1	
3日	ごはん		おでん もやしのごまネーズ	うずら卵 ちくわ 厚揚げ 牛すじ 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	2.5	
4日	米粉入り パン		若鶏ときのこのクリーム煮 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 枝豆 れんこん	パン じゃがいも	バター ドレッシング	760	33.2	22.5	577	3.5	
5日	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	菜ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たけのこ もやし	ごはん こんにやく 砂糖	米油	753	33.5	23.3	359	2.5	
6日	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 キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま	732	29.9	18.0	398	2.2	
9日	スポーツの日														
10日	代休														
11日	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 さつま揚げ かつお節	牛乳 青のり	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ ブロッコリー	パン 中華めん	米油 ドレッシング	792	29.3	22.8	359	4.1	
12日	ごはん		いかの中華炒め煮 ツナとわかめのサラダ	いか	牛乳	にんじん ニラ チンゲンサイ	もやし しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん デンプン	米油 ドレッシング	700	32.2	17.0	433	4.1	
13日	ごはん		豚肉のみそ焼き けんちん汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが キャベツ	ごはん 砂糖	米油	713	34.1	18.9	355	2.4	
16日	ごはん		ホイコーロー 蒸しシューマイ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 菜ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖	米油	708	29.1	18.5	284	1.4	
17日	ごはん		さわらの塩焼き そくせき漬け そくせき漬け そば米汁	さわら	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが	ごはん	米油	721	38.6	18.4	365	2.0	
18日	米粉入り 小型パン		ポークビーンズ フレンチサラダ みかんジャム	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	米油	779	29.2	26.5	326	2.6	
19日	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 スキム粉 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ エリンギ しょうがにんにくりんご パイナップル みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油 バター	787	24.3	20.2	366	2.0	
20日	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 キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	米油 ごま	702	32.5	18.7	387	2.2	
23日	ごはん		マーボーどんぶり(具) 中華風ごま酢あえ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 白ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん デンプン 砂糖	米油 米油 ごま 米油	758	31.3	22.4	402	3.0	
24日	ごはん		鶏肉の照り焼き風 ポイルブロッコリー たぬき汁	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	しょうが 白菜 白ねぎ 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 デンプン	米油	729	33.9	19.7	372	2.5	
25日	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	菜ねぎ	キャベツ しょうが	パン うどん 砂糖	米油 米油	774	30.9	26.4	380	4.0	
26日	ごはん		鶏飯(具) パン ね&スイトが 汁割	ささみ 錦糸卵	牛乳	さやいんげん かぼちゃ 菜ねぎ かぼちゃ にんじん ブロッコリー	つば漬 しいたけ レモン しょうが コーン	ごはん 砂糖	マヨネーズ	775	29.5	15.8	297	2.7	
27日	ごはん		さばのみそ煮 いんげんのごまあえ きのこのしょうゆ汁	さば みそ	牛乳	さやいんげん	大根 エリンギ しめじ えのきたけ 白ねぎ ぎょうち	ごはん 砂糖	ごま	750	36.3	22.5	344	3.6	
30日	ごはん		チリコンカンライス(具) ポテトスープ	大豆 豚肉	牛乳	トマト ビーマン	にんにく たまねぎ	ごはん	米油	816	30.7	29.4	281	1.5	
31日	ごはん		煮込みハンバーグ ポイル野菜 パンキンポターージュ	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	1.9	
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	752	31.4	21.1	367	2.7
										基準値	760	28.0	21-25	420	2.8