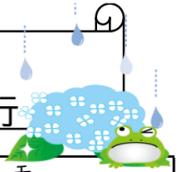


# 学校給食だより

令和6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	
3月	ごはん	● あつあつ厚揚げのカレー煮 梅マヨマカロニサラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	きゅうり 梅	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 マカロニ 砂糖	マヨネーズ	715	25.5	22.1	347	1.5	
4火	ごはん	● ちくわの磯辺揚げ 昆布あえ 豆乳豚汁	ちくわ	牛乳 青のり 昆布		キャベツ	ごはん 小麦粉 デンプン	米油	647	25.2	16.9	329	2.5	
5水	こめこい米粉入りパン	● きのこと豚肉のソテー ガルバンゾーのスープ みかんジャム	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	エリンギ まいたけ	パン デンプン 砂糖	米湯	710	33.8	21.3	331	4.5	
6木	ごはん	● ひじきの炒め煮 切り干し大根のサラダ	大豆 ちくわ がんもどき	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく	米湯	678	24.3	23.1	470	2.0	
7金	ごはん	● ドライカレー(具) ニラたまスープ	豚肉	牛乳	にんじん	グリーンピース コーン たまねぎ マッシュルーム	ごはん	バター	674	26.4	24.8	298	1.2	
10月	ごはん	● ねぎ塩豚どんぶり(具) かきたま汁	豚肉	牛乳	葉ねぎ	もやし たまねぎ にんにく レモン	ごはん	ごま油 ごま	633	35.5	15.9	370	2.5	
11火	ごはん	● とり肉のすだち風味 ボイル野菜 道産子汁	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが すだち	ごはん 砂糖 デンプン	米油	741	35.6	21.2	335	3.6	
12水	こめこい米粉入りパン	● やさい野菜たっぷり塩ラーメン フルーツすだちポンチ いちごジャム	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ コーン しょうが 桃 みかん パイン すだち	パン 中華めん ゼリー 砂糖	いちごジャム	743	26.6	13.8	334	2.5	
13木	ごはん	● 厚揚げとキャベツのオyster炒め バンバンジーサラダ	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん	米油	698	35.6	19.1	376	1.5	
14金	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 ピーマン	キャベツ しょうが	ごはん 砂糖	米油	675	34.3	19.3	359	2.3	
17月	ごはん	● 高野豆腐のたまごとし煮 たくあん小松菜の炒め物	鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	642	29.5	17.2	435	2.2	
18火	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	にんにく しょうが 大根 白菜 えのきたけ 白ねぎ りんご	ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごま	693	28.1	19.1	396	2.6	
19水	こめこい米粉入りパン	● ス克蘭ブルエッグ キャベツとウインナーのスープ 黒豆きなこクリーム	卵 ベーコン	牛乳	にんじん	じゃがいも	パン		764	28.3	36.6	331	2.8	
20木	ごはん	● 大豆とアスパラのカレー(具) レモン風味サラダ	鶏肉 大豆	牛乳	アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	701	27.6	19.5	313	3.2	
21金	ごはん	● 豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしかつおかけ	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 もやし	ごはん 砂糖 こんにやく	米油	693	31.5	21.9	346	2.2	
24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	牛乳	にんじん	白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 デンプン	ごま油	734	31.7	24.8	384	1.8	
25火	ごはん	● さばの塩焼き ミニトマト 五目豆	さば	牛乳	ミニトマト		ごはん		723	38.0	24.2	303	1.5	
26水	こめこい米粉入りパン	● 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	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう コーン きゅうり	パン スパゲッティ	米油	789	30.4	23.1	335	2.9	
27木	ごはん	● ジンジャーポーク ボイルキャベツ 切り干し大根の煮物	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが レモン キャベツ	ごはん	米油	735	30.2	25.7	360	1.2	
28金	ごはん	● ガパオライス(具) ゲンチュー	鶏肉 丸目玉焼	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ コーン にんにく	ごはん 砂糖	ごま油	700	34.3	23.6	286	2.7	
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	704	30.6	21.7	352	2.4
									基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

