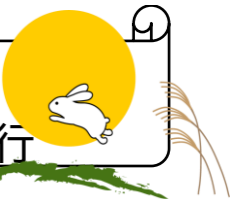


学校給食だより

令和6年 9月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	9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	
2月	しぎょうしき 始業式														
3火	ごはん		ポークカレー(具) ● フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 桃 みかん パイン	ごはん ジャがいも ゼリー 砂糖	米油	743	20.4	21.4	272	1.7	
4水	米粉入り ミルク 揚げパン		アンサンブルエッグ ● ボイル野菜 とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮	アンサンブルエッグ	牛乳 スkim乳	にんじん	キャベツ トマト にんじん ブロッコリー	パン 砂糖 ジャがいも	米油	743	33.4	25.5	413	3.0	
5木	ごはん		さわらのすだちしょうゆかけ ● しめじあえ みそけんちん汁	鯖	牛乳	ほうれんそう	すだち 白菜 しめじ	ごはん 砂糖		691	37.4	203.4	365	3.1	
6金	ごはん		なすのマーボー炒め ● わかめスープ	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ	なす しいたけ 枝豆 しょうが にんにく たまねぎ	ごはん テンパン 砂糖	ごま油 米油 ごま	708	29.5	25.8	356	2.0	
9月	ごはん		野菜の煮物 ● シーチキンサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しめじ キャベツ コーン	ごはん こんにやく 砂糖 さといも	米油 ドレッシング	711	32.6	17.3	342	2.1	
10火	ごはん		鶏から揚げのおろし煮 ● 夏野菜の酢の物	鶏肉 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	大根 しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 デンプン	米油	726	34.7	18.9	387	2.6	
11水	米粉入り パン		冷やし中華 ● 蒸しシューマイ ミニトマト いちごジャム	錦糸卵 ハム シューマイ	牛乳	ミニトマト	もやし きゅうり しいたけ	パン 砂糖 中華めん	ごま油	746	30.7	22.3	311	4.4	
12木	ごはん		和風ハンバーグ ● 紀州汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが 大根	ごはん 砂糖 デンプン		697	27.6	19.5	300	3.8	
13金	ごはん		三色どんぶり(具) ● さつま汁	豚肉 卵 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	枝豆 ごぼう しめじ	ごはん テンパン 砂糖		726	31.0	22.7	297	2.6	
16月	けいろう ひ 敬老の日														
17火	ごはん		さつまいもどがんとどきの詰め煮 ● お月見汁 お月見デザート	がんとどき はんぺん うずら卵	牛乳	白菜 小松菜	れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ 梨 にんにく	ごはん ぎつまいも 砂糖 さといも		728	21.8	17.1	406	2.0	
18水	米粉入り パン		野菜ソテー ● もやしとたまごの中華スープ レーズンクリーム	豚肉 いか みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 梨 にんにく もやし	パン 砂糖	ごま 米油 レーズンクリーム	721	31.2	34.2	374	2.8	
19木	ごはん		さばの幽庵焼き ● きゅうりのおかかあえ 呉汁	さば かつお節 青大豆 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ゆず きゅうり ごぼう 大根 白ねぎ	ごはん 砂糖		676	33.1	22.1	378	2.4	
20金	ごはん		はるさめと鶏肉の中華炒め ● ひじきサラダ	鶏肉 うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ コーン	ごはん ぼろざめ 砂糖	米油 ごま油 ごま 米油	696	29.6	20.9	348	1.8	
23月	ふりかえきゅうじつ 振替休日														
24火	ごはん		筑前煮 ● 酢の物	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう キャベツ	ごはん こんにやく 砂糖	米油	691	29.2	18.7	384	1.5	
25水	米粉入り 小型パン		ジャージャー麺 ● もやしのナムル ブルーベリージャム	豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが にんにく もやし しょうが	パン 砂糖 中華めん	ごま油	731	31.0	21.2	388	4.4	
26木	ごはん		ひき肉と根菜類の元気どんぶり(具) ● ワンタンスープ	豚肉 卵 ワンタン	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 しいたけ 白菜 たまねぎ たけのこ	ごはん 砂糖	米油	759	29.3	25.3	330	1.5	
27金	ごはん		ジャがいものそばろ煮 ● いかとキャベツの酢の物	豚肉 うずら卵 いか	牛乳	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 ジャがいも こんにやく 砂糖	米油	694	26.8	21.1	334	1.8	
30月	ごはん		マーボー厚揚げ ● 中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ニラ	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん テンパン 砂糖	米油 ごま油 デンプン	730	28.4	24.9	291	2.1	
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	718	29.9	32.4	349	2.5
										基準値	760	28.0	21~25	420	2.8