

学校給食だより

令和6年 11月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	11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						
1 金	ごはん		豚肉とさといものうま煮 厚揚げと水菜の煮びたし	豚肉 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 水菜	たまねぎ 枝豆	ごはん こんにやく さといも 砂糖		食事の前後はていねいに手を洗おう	672	30.5	17.7	476	2.1
4 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日														
5 火	ごはん		魚のマヨチーズ焼き ポイルブロッコリー ひじきソテー	ピンクサーモン さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき	パセリ ブロッコリー さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	魚を食べよう!今日は「ピンクサーモン」	746	30.9	31.5	329	1.4
6 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		スパゲッティナポリタン キャベツとコーンのサラダ りんご&マーガリン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	パン スパゲッティ ドレッシング りんご&マーガリン	米油	スパゲッティナポリタンは日本発祥	746	29.0	24.8	345	3.1
7 木	ごはん		厚揚げの中華煮 切り干し大根のサラダ	厚揚げ 鶏肉 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん	白菜 しいたけ 大根 きゅうり キャベツ コーン	ごはん テンパン 砂糖	ごま油 ごま マヨネーズ	今日は「立冬」冬の始まり	726	28.4	28.0	423	2.0
8 金	ごはん		筑前煮 いかとキャベツの酢の物 りんごゼリー	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 りんごゼリー	米油 ごま	「いい歯の日」よくかんで食べよう	708	29.7	17.1	402	3.1
11 月	ごはん		高野豆腐のたまごとし煮 からしあえ	鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも		地場産物「米」	674	33.5	17.3	410	2.3
12 火	ごはん		鶏肉のねぎソースかけ ポイルブロッコリー みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ ブロッコリー 葉ねぎ にんじん	しょうが ごぼう	ごはん テンパン 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごま 米油 ごま油	地場産物「葉ねぎ」	727	35.2	20.1	318	2.7
13 水	こめこい 米粉入り パン		ハンバーグ照り焼きソース 青菜ソテー コーンスープ みかんジャム	ハンバーグ みそ ベーコン	牛乳 牛乳 スキム乳	ほうれんそう パセリ にんじん	白ねぎ しょうが コーン たまねぎ	パン テンパン 砂糖 小麦粉 みかんジャム	米油 バター	早寝・早起き・朝ごはん	778	32.1	25.4	463	6.6
14 木	ごはん		ゆずみそおでん ごまあえ	鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	牛乳 昆布	ほうれんそう	大根 ゆず 白菜	ごはん さといも 砂糖 こんにやく 砂糖	ごま	今日のお昼は「給食放送」	676	33.0	16.2	444	4.4
15 金	ごはん		韓国風すき焼き ばんさんすう	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 白ねぎ えのきたけ りんご キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 こんにやく 砂糖 はるさめ	ごま 米油 ごま油	「七五三」子どもの成長を祝う行事	693	28.1	19.1	395	2.6
18 月	ごはん		ピピンパ(具) 中華風コーンスープ	豚肉 卵 ハム 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう にんにく もやし きゅうり コーン	ごはん 砂糖 デンブ	米油 ごま ごま油	ごはんを食べよう!どんぶりメニュー	725	30.2	24.3	339	1.7
19 火	ごはん		さばのしょうが煮 昆布あえ みぞれ汁 お米のタルト	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ えのきたけ 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく お米のタルト		毎月19日は「食育の日」	778	32.1	27.1	438	2.5
20 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		煮込みうどん ひじきサラダ パテチョコレート	鶏肉 油揚げ みそ シーチキン	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	ごぼう 大根 白ねぎ キャベツ コーン	パン うどん 砂糖 パテチョコレート	ごま 米油	ひじきはミネラルが豊富	737	31.4	22.1	388	4.2
21 木	ごはん		チキンカレー(具) フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく パイナップル みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油	食事の前後はあいさつをしよう	713	24.6	19.2	329	1.8
22 金	ごはん		親子煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖		地場産物「鳴門わかめ」	717	35.5	20.5	393	2.5
25 月	だいきゅう 代休														
26 火	ごはん		ちくわの香味揚げ ゆかりあえ 紀州汁	ちくわ 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 青のり	ゆかり 葉ねぎ にんじん	キャベツ 大根	ごはん 小麦粉 きしめん	米油	ちくわは魚から作られています	701	26.9	20.0	311	4.1
27 水	こめこい 米粉入り パン		肉団子の照り煮 ポイル野菜 チンゲンサイのミルクスープ いちごジャム	ビッグ肉団子 ベーコン うずら卵	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ マッシュルーム コーン たまねぎ	パン いちごジャム	米油	地場産物「牛乳」	775	28.5	28.6	411	3.6
28 木	ごはん		大豆の燗煮 たくあんと小松菜の炒め物	大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たくあん	ごはん 系こんにやく じゃがいも 砂糖	米油 ごま 米油	生徒保健給食委員会	645	20.7	19.9	477	2.1
29 金	ごはん		マスタード焼き ごまあえ すまし汁	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん	もやし	ごはん 砂糖	ごま	豚肉はビタミンB1が豊富	747	36.5	29.3	434	3.1

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	720	30.4	22.5	396	2.9
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8