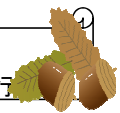


# 学校給食だより

令和3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/豆腐品	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	油類類						
1 月	ごはん	● 厚揚げの中華煮 テンゲンサイともやしのナムル りんごゼリー	厚揚げ 鶏ひき肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん テンゲンサイ	白菜 しいたけ もやし しょうが	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖 りんごゼリー	ごま油 ごま ごま油	758	28.2	22.9	483	1.6	
2 火	ごはん	● 焼き魚のごみそかけ 昆布あえ みぞれ汁	さば みそ 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 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 ごま	ごま油	748	33.0	22.6	336	2.7	
3 水	<b>文化の日</b>													
4 木	ごはん	● 高野豆腐のたまごとじ煮 からしあえ ガトーショコラ	鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵 豆腐	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 ガトーショコラ	米油	777	31.5	20.1	394	2.2	
5 金	ごはん	● ビビンバ 中華風コーンスープ	豚肉 卵 卵 ハム	牛乳	テンゲンサイ にんじん 葉ねぎ にんじん ほうれんそう	ごぼう にんにく もやし きゅうり コーン	ごはん 砂糖 デンプン	米油 ごま 米油	764	30.0	24.2	343	1.8	
8 月	ごはん	● 親子煮 きゅうりとわかめの酢のもの	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵 ちりめん わかめ	牛乳	にんじん 小松菜	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	米油	752	35.5	20.5	394	2.5	
9 火	ごはん	● 大豆の磯煮 たくあんと小松菜の炒め物 お米のムース	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう たくあん	ごはん じゃがいも こんにやく 米油	ごま ごま油	722	26.5	19.3	526	2.4	
10 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 りんごジャム&マーガリン	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	ピーマン トマトピューレ 小松菜	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	米油	780	28.7	24.9	346	3.1	
11 木	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 にんじん テンゲンサイ	もやし	ごはん 砂糖	ごま	785	36.4	29.1	432	3.1	
12 金	ごはん	● 肉団子の照り煮 ポイル野菜 テンゲンサイのミルクスープ	肉団子 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん テンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン	ごはん 米油	米油	763	24.2	24.6	363	2.1	
15 月	ごはん	● 豚肉のみそ焼き けんちん汁 みかん	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	しょうが キャベツ 大根 ごぼう みかん	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 米油 ごま油	749	34.5	19.0	369	2.4	
16 火	ごはん	● ハモ青のり天ぷら すだち果汁 ポイルブロッコリー 豚汁 牛乳プリン	豚肉 豆腐 みそ 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	すだち ごぼう 大根	ごはん こんにやく さといも 牛乳プリン	米油	753	28.6	22.7	512	2.1	
17 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン	● 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	ほうれんそう にんじん バセリ	しょうが 白ねぎ たまねぎ コーン	パン 砂糖 デンプン 小麦粉 みかんジャム	米油 バター	772	30.7	25.4	462	6.6	
18 木	ごはん	● 筑前煮 酢の物 アセロラミルク ハモ魚醤味付けのり	さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん わかめ	れんこん ごぼう きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖 アセロラミルク	米油 ごま	752	30.1	17.8	484	2.4	
19 金	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 テンプン 砂糖 さつまいも	米油 米油 ごま油	770	34.8	20.1	313	2.7	
22 月	ごはん	● チキンカレー 福神漬け フルーツヨーグルト	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ヨーグルト	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 福神漬け	ごはん じゃがいも パン みかん 桃 レーズン	米油	778	24.9	19.2	336	2.6	
23 火	<b>勤労感謝の日</b>													
24 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 あん&マーガリン	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 あん&マーガリン	米油 ごま 米油	774	31.4	24.8	386	4.3	
25 木	ごはん	● ホイコーロー シューマイの甘酢あんかけ	豚肉 ポークシューマイ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ビーマン	しょうが キャベツ たけのこ にんにく	ごはん 砂糖 砂糖 デンプン	米油 米油	750	33.0	21.0	360	1.8	
26 金	ごはん	● 肉じゃが いかの酢みそあえ	豚肉 いか みそ	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 じゃがいも 砂糖	米油	753	30.0	15.2	321	2.6	
29 月	<b>代休</b>													
30 火	ごはん	● 鮭のマヨチーズ焼き ポイルブロッコリー ひじきソテー	鮭 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ ひじき	バセリ ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	ごはん 砂糖	マヨネーズ 米油	790	33.7	30.7	328	1.4	
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	763	30.8	22.3	394	2.7
									基準値	760	28.0	21~25	420	2.8