



令和5年度 5月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

日	曜日	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギーたんばく質		
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	脂	質	
							小	中・高	
1	月	ごはん	ごはん			ごはん	621 Kcal	806 Kcal	
			牛乳	牛乳			24.8 g	31.7 g	
			かつおフライ	かつお			小麦粉、パン粉、油	14.9 g	17.4 g
			干種和え	錦糸卵	もやし、にんじん、小松菜、きくらげ		砂糖		
			ウスターソース						
			たけのこときぬさやのみそ汁	豆腐、みそ	たけのこ、えのきたけ、さやえんどう				
		柏餅	小豆、大豆			砂糖、米粉、くず粉			
						水あめ			
2	火	ごはん	ごはん		もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが	ごはん、砂糖、ごま油	584 g	732 g	
			牛乳	牛乳				19.6 g	24.1 g
			トマトと卵のスープ	たまご	トマト、レタス、たまねぎ、えのきたけ	でんぷん、ごま油	17.4 g	20.7 g	
			いちごヨーグルト	粉乳、練乳、寒天	いちご果汁、いちご果肉	砂糖			
8	月	白玉	うどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、干しいたけ	白玉うどん	600 Kcal	717 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.7 g	29.4 g	
			えびカツ	えび、たら	たまねぎ		砂糖、でんぷん、パン粉	22.0 g	24.7 g
			タルタルソース	たまご	ピクルス	小麦粉、油			
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	油、砂糖			
						果糖ぶどう糖			
9	火	ごはん	ごはん			ごはん	557 Kcal	704 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.8 g	27.1 g	
			和風おろしハンバーグ	鶏肉、豚肉	たまねぎ、大根、大葉		豚脂、砂糖、でんぷん	16.8 g	18.9 g
			カラフル野菜ソテー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし		油		
			じゃがいもの白みそ汁	油揚げ、みそ	小松菜、にんじん、みつば	じゃがいも			
10	水	ごはん	ごはん			ごはん	574 Kcal	723 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.4 g	28.5 g	
			豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉	にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ	赤ピーマン、しょうが、にんにく	油、砂糖、でんぷん	16.1 g	18.3 g
			みそけんちん汁	みそ	だいこん、ごぼう、干しいたけ、にんじん	さといも、ごま油			
		豆乳プリン	豆乳		水あめ、ヨーグルト、砂糖				
11	木	ごはん	ごはん			ごはん	606 Kcal	813 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.7 g	31.2 g	
			鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく	でんぷん、油	23.4 g	30.5 g	
			きゅうりのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	ごま、砂糖			
		合わせみそ汁	豆腐、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ					
12	金	ごはん	ごはん			ごはん	558 Kcal	706 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.3 g	30.5 g	
			鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ			砂糖、マヨネーズ風味調味料	19.2 g	21.9 g
			ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草、とうもろこし	オリーブ油			
		のっぺい汁	豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも				
15	月	ごはん	ごはん			ごはん	581 Kcal	747 Kcal	
			牛乳	牛乳			20.5 g	25.3 g	
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぷん、砂糖、ごま油、小麦粉、水あめ、油	19.0 g	23.1 g	
			チンゲンサイののり酢和え	のり	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	砂糖			
		麻婆なす	豚肉、みそ	なす、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン	砂糖、でんぷん				
				しょうが、にんにく					
16	火	ごはん	ごはん			ごはん	522 Kcal	682 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.0 g	32.4 g	
			さわらの南部焼き	さわら			14.9 g	17.6 g	
			小松菜ともやし和え物		もやし、きゅうり、にんじん、小松菜	砂糖			
		八杯汁	豆腐	にんじん、えのきたけ、なめこ、ねぎ、しょうが					

17	すい水		クロワッサン			クロワッサン	640	749	
			牛乳	牛乳				19.6	23.1
			春キャベツとベーコンのスパゲティ	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	スパゲティ、オリーブ油	29.4	34.1
			ミネストローネ	大豆		たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	じゃがいも、オリーブ油		
18	もく木		ごはん			ごはん	564	696	
			牛乳	牛乳				19.5	23.0
			米粉のコロッケ	豚肉、牛肉		たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、砂糖、米粉パン粉、油	17.0	19.4
			ウスターソース						
			キャベツの梅ひじき和え	ひじき		キャベツ、きゅうり、にんじん、梅	砂糖		
			厚揚げと大根のみそ汁	生揚げ、わかめ、みそ		だいこん、えのきたけ、ねぎ	さといも		
ふりかけ	かつお削り節			ごま、砂糖、水あめ					
19	きん金		ごはん			ごはん、ごま油、砂糖	551	708	
			スタミナ焼き肉丼	牛肉、みそ		たまねぎ、赤ピーマン、にら、しめじ、にんにく	ごま		
			牛乳	牛乳				18.6	23.3
			春雨の中華和え			きゅうり、にんじん、とうもろこし	はるさめ、砂糖、ごま油	16.1	19.3
チンゲンサイのスープ	なると、豆腐		チンゲンサイ、もやし、えのきたけ						
23	か火		ごはん			ごはん	559	735	
			牛乳	牛乳				23.4	30.1
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			はちみつ	19.6	24.2
			糸昆布とじゃがいもの炒め煮	さつま揚げ、刻み昆布			じゃがいも、砂糖、油		
キャベツの白みそ汁	油揚げ、みそ		キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん						
24	すい水		ごはん			ごはん、ごま油	570	727	
			キムタクご飯	豚肉		白菜キムチ、大根漬			
			牛乳	牛乳				19.7	24.6
			きびなごのから揚げ	きびなご		しょうが	砂糖、米粉、でんぷん、油	18.6	22.8
レタスとコーンのスープ			レタス、とうもろこし、セロリ、にんじん						
蒲郡みかんゼリー			みかん果汁	砂糖					
25	もく木		ごはん			ごはん	566	776	
			牛乳	牛乳				25.7	34.1
			チンジャオロース	豚肉		たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	砂糖、ごま油、でんぷん	17.3	21.9
			コーンしゅうまい	たら、豆腐		とうもろこし、たまねぎ	豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、砂糖、水あめ		
豆腐と卵のスープ	豆腐、わかめ、卵		たまねぎ、にんじん、ほうれん草	でんぷん、ごま油					
26	きん金		ごはん			ごはん	571	741	
			牛乳	牛乳				26.4	33.9
			さばの香味焼き	さば		しょうが、レモン果汁	砂糖	21.1	25.8
			小松菜ともやしのごま和え	こまつな		小松菜、もやし、きゅうり、にんじん	ごま、砂糖		
沢煮椀	豚肉、豆腐		にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、みつば						
30	か火		ごはん			ごはん	548	703	
			牛乳	牛乳				23.9	29.5
			いわしのハジみそ煮	いわし、みそ		ねぎ	砂糖	17.5	20.5
			酢もみきゅうり			きゅうり、みょうが、キャベツ	砂糖		
高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐、卵		にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん、こんにゃく	砂糖					
31	すい水		ポークカレーライス	豚肉		たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、油	546	704
			牛乳	牛乳				16.5	20.7
			季節の野菜サラダ			キャベツ、スナップエンドウ、きゅうり、豚ピーマン、アスパラガス	油	17.1	19.8
			イタリアンドレッシング			たまねぎ、トマト	砂糖、油		

※給食物資購入の都合により、献立を一部変更することがあります。

平均	22.0	27.6
	17.7	21.1



今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



たまねぎ



いんげん



アスパラガス



きゅうり



さやえんどう



なす



こまつな



だいこん