

































令和5年度 6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	
				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		たんぱく質	脂質
1	木	ごはん	ごはん					ごはん	592 Kcal	761 Kcal	
			牛乳	牛乳					20.2 g	24.4 g	
			しそ入り鶏春巻き	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが		春雨、でんぷん、砂糖、油		15.9 g	18.5 g	
			三色ナムル		だいこん、にんじん、きゅうり		小麦粉、水あめ				
2	金	ごはん	ごはん					ごはん	568 Kcal	735 Kcal	
			牛乳	牛乳					24.0 g	30.8 g	
			鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ		マヨネーズ 風調味料		22.4 g	27.1 g	
			カラフル野菜のマリネ		きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、パセリ		砂糖、オリーブオイル				
5	月	中華めん	ごま豆腐担々めん	豚肉、豆腐、みそ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、にんにく		中華めん、砂糖、ごま油、ごま	582 Kcal	738 Kcal		
			牛乳	牛乳				23.9 g	30.2 g		
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ		豚脂、でんぷん、油、小麦粉		22.0 g	28.3 g	
			ごはん					547 Kcal	712 Kcal		
6	火	ごはん	ごはん				ごはん	547 Kcal	712 Kcal		
			牛乳	牛乳				20.3 g	25.1 g		
			いかフライのレモン煮	いか	レモン果汁		パン粉、小麦粉、でんぷん		14.6 g	17.3 g	
			チンゲンサイののり和え	のり	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん		油、砂糖				
7	水	スライスパン	スライスパン				スライスパン	599 Kcal	736 Kcal		
			牛乳	牛乳				23.8 g	29.2 g		
			煮込みハンバーグ	鶏肉、豚肉	たまねぎ		豚脂、砂糖、でんぷん		24.5 g	27.7 g	
			じゃがいものソテー		たまねぎ、赤ピーマン		じゃがいも、豆乳バター				
8	木	ごはん	ごはん				ごはん	577 Kcal	754 Kcal		
			牛乳	牛乳				21.3 g	27.1 g		
			コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉、大豆	とうもろこし、たまねぎ		豚脂、砂糖、米粉、油、でんぷん		22.1 g	27.8 g	
			キャベツのゆかり和え		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、赤しそ		砂糖				
9	金	ごはん	ごはん				ごはん	580 Kcal	730 Kcal		
			牛乳	牛乳				28.8 g	32.3 g		
			さばの照り焼き	さば			砂糖		16.8 g	18.9 g	
			なめ茸和え		ほうれんそう、みつば、にんじん、なめたけ		砂糖				
12	月	ごはん	ごはん				ごはん	562 Kcal	719 Kcal		
			牛乳	牛乳				21.7 g	27.2 g		
			生揚げと野菜の味噌炒め	豚肉、生揚げ、みそ	キャベツ、たけのこ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン		ごま油、砂糖、でんぷん		17.2 g	20.1 g	
			卵スープ	たまご	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ		ごま油、でんぷん				
13	火	ごはん	ごはん				ごはん	558 Kcal	745 Kcal		
			牛乳	牛乳				19.1 g	24.7 g		
			あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ			小麦粉、でんぷん、砂糖、油、米粉		19.9 g	25.2 g	
			キャベツのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん		ごま、砂糖				
14	水	むぎごはん	ひよこ豆のカレーライス	鶏肉、ひよこ豆	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが		むぎごはん、米粉カレールウ	596 Kcal	760 Kcal		
			牛乳	牛乳				19.7 g	24.0 g		
			カルちゃんサラダ	まぐろ油漬、ひじき	キャベツ、ほうれんそう、にんじん		ごま		21.1 g	24.7 g	
			和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーベリー		油、砂糖				
15	木	ごはん	ごはん				ごはん	577 Kcal	735 Kcal		
			牛乳	牛乳				22.5 g	27.1 g		
			さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん		砂糖、でんぷん		18.9 g	21.8 g	
			五目きんぴら		ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、いんげん		砂糖、ごま、ごま油				
かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ									

16	金		米粉パン	米粉パン				米粉パン	582 Kcal	698 Kcal	
			牛乳	牛乳						23.8 g	28.9 g
			五目焼きそば	豚肉、いか、青のり	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン				ちゅうか中華めん、あぶら油	20.3 g	24.5 g
			にらと豆腐のスープ	豆腐	にら、干ししいたけ						
			さくらんぼゼリー		さくらんぼ果汁、さくらんぼ、レモン果汁				まとう砂糖		
19	月		なすミートソースかけソフトめん	豚肉、鶏肉、レバー	なす、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト			ソフトめん、オリーブ油、砂糖	585 Kcal	705 Kcal	
			牛乳	牛乳					こめこ米粉ハヤシルウ	26.4 g	32.0 g
			キャベツとじゃこのサラダ	しらす干し	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし					17.8 g	20.4 g
			和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、プルーン				あぶら油、まとう砂糖		
20	火		ごはん	ごはん				ごはん	554 Kcal	712 Kcal	
			牛乳	牛乳						19.7 g	24.5 g
			キャベツ入り平つくね	鶏肉、かつお節	キャベツ、しょうが				とんし豚脂	17.5 g	20.3 g
			春雨と豚肉の炒め物	豚肉	にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、にんにく				はるさめ春雨、あぶら油		
21	水		ごはん	ごはん				ごはん	567 Kcal	747 Kcal	
			牛乳	牛乳						18.6 g	23.6 g
			めひかりフライ	めひかり					こむぎこ小麦粉、あぶら油	18.3 g	22.6 g
			ウスターソース								
			シャキシャキ梅昆布和え	塩昆布	れんこん、きゅうり、にんじん、切り干し大根、梅びしお				ごま		
22	木		チキンライス	鶏肉	マッシュルーム、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン			ごはん、油	539 Kcal	718 Kcal	
			牛乳	牛乳						17.1 g	21.7 g
			かぼちゃグラタン	おから、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ				じゃがいも、米粉、砂糖	17.7 g	22.1 g
			サラダスープ	ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、セロリ				みず水あめ		
23	金		ごはん	ごはん				ごはん	561 Kcal	720 Kcal	
			牛乳	牛乳						17.6 g	21.6 g
			和風コロッケ		れんこん、にんじん				じゃがいも、パン粉、油	16.3 g	19.2 g
			サワーキャベツ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし				こむぎこ小麦粉、米粉、砂糖		
26	月		ごはん	ごはん				ごはん	548 Kcal	697 Kcal	
			牛乳	牛乳						22.7 g	27.1 g
			ホキフライの野菜あんかけ	ホキ	白菜、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、しいたけ、枝豆				まとう砂糖、でんぷん、こめこ米粉	13.9 g	16.0 g
			だいこんと豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ	だいこん、しめじ						
			のり佃煮	のり					みず水あめ、まとう砂糖、はちみつ、でんぷん		
27	火		ごはん	ごはん				ごはん	551 Kcal	715 Kcal	
			牛乳	牛乳						20.4 g	26.2 g
			肉団子の甘酢炒め	鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン				とんし豚脂、でんぷん、まとう砂糖、あぶら油	17.0 g	20.7 g
			冬瓜の中華スープ	鶏肉	とうがん、きくらげ、チンゲンサイ、しょうが				ごま油		
28	水		ミルクロールパン	ミルクロールパン				ミルクロールパン	625 Kcal	817 Kcal	
			牛乳	牛乳						26.5 g	34.2 g
			ハーブチキン	鶏肉	バジル、パプリカ				まとう砂糖	25.3 g	32.3 g
			ラタトゥイユ		なす、ズッキーニ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン				オリーブオイル		
29	木		じゃがいものクリームスープ	豆乳	たまねぎ、パセリ			じゃがいも、米粉ホワイトルウ			
			豆乳バター								
			ごはん	ごはん					ごはん	596 Kcal	735 Kcal
			牛乳	牛乳						25.5 g	30.4 g
			いわしの梅煮	いわし	あか赤しそ、梅肉				でんぷん、まとう砂糖	17.8 g	20.0 g
30	金		小松菜ともやしのささみ和え	鶏肉	もやし、きゅうり、にんじん、小松菜			まとう砂糖			
			キャベツの白みそ汁	生揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん						
			ヨーグルト	乳、寒天、クリーム					まとう砂糖		
			ごはん	ごはん					ごはん	606 Kcal	808 Kcal
牛乳	牛乳							23.4 g	30.8 g		
鶏肉のごまがらめ	鶏肉	にんにく、しょうが				でんぷん、まとう砂糖、あぶら油、ごま	23.9 g	31.1 g			
かみかみサラダ		切り干し大根、キャベツ、きゅうり、水菜、赤ピーマン				まとう砂糖、ごま、あぶら油					
なすのみそ汁	あぶら油揚げ、みそ	なす、たまねぎ、えのきたけ、にんじん									
※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。									575 Kcal	736 Kcal	
									22.0 g	27.4 g	
									19.2 g	23.0 g	



平均

今月の愛知県で作られた食材



キャベツ なす たまねぎ きゅうり トマト ねぎ こまつな にんじん れんこん