



# 令和5年度9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	エネルギーたんぱく質	
				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	たんぱく質
1	きん		夏野菜カレーライス	豚肉	なす、かぼちゃ、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん ピーマン、にんにく、しょうが、トマト	ごはん、米粉カレー、油	565 Kcal	736 Kcal
			牛乳	牛乳		17.3 g	20.8 g	
			フルーツのゼリー寄せ		黄桃、みかん、パイナップル、みかん果汁 いちごペースト、メロンペースト	砂糖、粉あめ	14.0 g	16.4 g
4	げつ		あいちの肉みそめん	豚肉、みそ	切干大根、れんこん、にんじん、ねぎ、しょうが にんにく	中華麺、砂糖、でんぷん、ごま油	685 Kcal	814 Kcal
			牛乳	牛乳		24.8 g	30.6 g	
			あいちしそ入り鶏春巻き	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ しょうが、しそ	春雨、でんぷん、砂糖、油 小麦粉	20.5 g	25.2 g
			蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	砂糖		
5	か		親子丼	鶏肉、卵、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、みつば	麦ごはん、砂糖、でんぷん	538 Kcal	689 Kcal
			牛乳	牛乳		25.7 g	32.2 g	
			きゅうりの梅昆布和え	昆布	きゅうり、キャベツ、にんじん、梅	ごま	15.2 g	17.1 g
6	み		ごはん			ごはん	551 Kcal	703 Kcal
			牛乳	牛乳		21.2 g	25.5 g	
			かれいの野菜あんかけ	かれい	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	パン粉、小麦粉、油、砂糖 でんぷん	14.5 g	16.4 g
			さつまいものみそ汁	みそ、油揚げ	小松菜、しめじ、みつば	さつまいも		
7	も		ごはん			ごはん	564 Kcal	741 Kcal
			牛乳	牛乳		23.4 g	30.0 g	
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉		はちみつ	20.0 g	24.6 g
			カラフルきんぴら		赤ピーマン、ピーマン、こんにゃく	じゃがいも、砂糖、ごま油		
8	きん		ごはん			ごはん	543 Kcal	699 Kcal
			牛乳	牛乳		24.6 g	31.4 g	
			さばの味噌煮	さば、みそ		砂糖	14.5 g	17.0 g
			しゃきしゃきサラダ		れんこん、キャベツ、きゅうり、水菜、赤ピーマン	ごま、砂糖、油		
11	げつ		ごはん			ごはん	563 Kcal	735 Kcal
			牛乳	牛乳		22.5 g	28.3 g	
			なすと豚肉の味噌炒め	豚肉、みそ	なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが	砂糖、油、ごま油	16.5 g	19.9 g
			えびしゅうまい	えび、たら		でんぷん、パン粉、豚脂、砂糖 小麦粉		
12	か		米粉パン			米粉パン	624 Kcal	732 Kcal
			牛乳	牛乳		23.9 g	28.5 g	
			五目焼きそば	豚肉、いか、あおのり	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	中華めん、油	22.7 g	25.8 g
			チンゲン菜の中華スープ	豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし			
13	み		ごはん			ごはん	544 Kcal	732 Kcal
			牛乳	牛乳		22.3 g	28.5 g	
			さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	砂糖、でんぷん	19.3 g	25.8 g
			小松菜のごま炒め	主揚げ	小松菜、にんじん	油、砂糖、ごま		
14	も		ごはん			ごはん	553 g	705 g
			牛乳	牛乳		20.5 g	27.4 g	
			キャベツ入りメンチカツ	牛肉、豚肉	キャベツ、たまねぎ	でんぷん、パン粉、砂糖、油	14.1 g	22.8 g
			ほうれん草のごま和え		ほうれん草、もやし、にんじん	ごま、砂糖		
15	きん		ごはん			ごはん	608 Kcal	702 Kcal
			牛乳	牛乳		21.9 g	24.9 g	
			さわらの西京焼き	さわら、みそ		砂糖	19.9 g	15.7 g
			きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり、キャベツ	砂糖		
けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	さといも、ごま油					

19	火	ごはん	ごはん			ごはん	592	788	
			牛乳	牛乳			22.9	296	
			鶏肉のレモンから揚げ	鶏肉	レモン果汁		22.2	28.7	
			キャベツの塩昆布和え	キャベツ、きゅうり、みつば					
			豆腐のすまし汁	えのきだけ、にんじん、ねぎ					
20	水	クロス ロールパン	クロスロールパン			クロスロールパン	560	829	
			牛乳	牛乳			21.6	270	
			クリームシチュー	鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、枝豆、にんにく		25.5	31.5	
			カラフルサラダ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン ブロッコリー					
			和風ドレッシング	たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ しょうが、りんご、ブルーベリー					
			ミルク（コーヒー）						
21	木	ごはん	ごはん			ごはん	582	738	
			牛乳	牛乳			23.9	306	
			サーモンフライ	さけ			19.0	20.9	
			タルタルソース	たまご	ピクルス				
			キャベツのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ				
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ				
22	金	ごはん	ごはん			ごはん	560	714	
			牛乳	牛乳			23.7	28.7	
			ハンバーグトマトソースかけ	鶏肉、豚肉	たまねぎ、しめじ、トマト、にんにく		17.4	19.5	
			青菜とコーンのソテー		とうもろこし、小松菜、たまねぎ、にんじん もやし、エリンギ				
			じゃがいもの豆乳みそ汁	油揚げ、豆乳、みそ	にんじん、たまねぎ、みつば				
25	月	ソフトめん	大豆入りカレーミートソース	豚肉、鶏肉、ひきわり大豆	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	ソフトめん、油 米粉のカレールー	631	783	
			牛乳	牛乳			25.6	32.3	
			キャベツと切干大根のサラダ		キャベツ、きゅうり、切干大根、とうもろこし 赤ピーマン、レモン果汁、パイナップル果汁		22.4	26.5	
26	火	ごはん	ごはん			ごはん	574	737	
			牛乳	牛乳			25.7	31.4	
			ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉	梅ペースト、大葉		16.6	19.8	
			ひじきと大豆の炒め煮	ひじき、大豆、油揚げ	にんじん、枝豆、こんにゃく				
			かぼちゃとなすのみそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、なす、しめじ、ねぎ				
27	水	ごはん	ごはん			ごはん	555	711	
			牛乳	牛乳			25.2	30.2	
			たらのマヨネーズ焼き	たら	パセリ		17.8	21.7	
			ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、パセリ				
			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				
28	木	ごはん	ごはん			ごはん	574	722	
			牛乳	牛乳			20.1	23.9	
			里芋コロッケ	鶏肉			16.7	19.1	
			ウスターソース						
			キャベツの酢味噌和え	みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
			むらも汁	たまご、豆腐、かまぼこ わかめ	ねぎ、しめじ				
29	金	ごはん	中華飯	豚肉、いか、えび、 うずら鍋	白菜、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、きくらげ しょうが	ごはん、でんぷん、ごま油	558	695	
			牛乳	牛乳			23.5	29.0	
			もやしとにらのスープ	わかめ	もやし、にら、えのきだけ		14.7	16.4	
			りんごヨーグルト	練乳、粉乳、寒天、クリーム	りんご果肉、りんご果汁				
※給食物質購入の都合により、献立を一部変更することがあります。							平均	580	738
							23.0	28.5	
							18.2	21.4	

### 今月の愛知県で作られた食材



ピーマン



ねぎ



きゅうり



とうがん



トマト



チンゲンサイ



れんこん



こまつな



なす



かぼちゃ

9月15日は「まごわやさしい」献立・・・「まごわやさしい」は和食の基本食材「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・芋」がそろった献立です。

9月28日は「お月見」献立・・・十五夜は秋の実りに感謝して、収穫した里芋をお供えすることから「芋名月」と呼ばれます。給食では「里芋コロッケ」が出ます。



平均