



令和5年度 10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	たんぱく質 脂質	
2	月		白玉うどん	五目あんかけうどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	白玉うどん、でんぷん	642 Kcal	756 Kcal
			牛乳	ちくわの2色揚げ ももゼリー	牛乳 ちくわ、膏のり	もも果汁、もも果肉	小麦粉、米粉、でんぷん、油 砂糖	26.9 g	32.6 g
3	火		ごはん	ごはん			ごはん	573 Kcal	735 Kcal
			牛乳	さわらの南部焼き	牛乳 さわら		砂糖、ごま	25.3 g	32.4 g
			キャベツの梅みそ和え けんちん汁	みそ 豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅肉 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	キャベツ、ごま 砂糖	さといも、ごま油	17.6 g	21.0 g
4	水		ごはん	ごはん			ごはん	529 Kcal	732 Kcal
			牛乳	ショーロンポー	牛乳 豚肉	たまねぎ、キャベツ、しょうが	豚脂、春雨、でんぷん、砂糖 小麦粉、ショートニング	19.3 g	25.5 g
			切り干し大根とささみの和え物 トマト入り坦々スープ	鶏肉 豚肉、豆乳、みそ	切り干し大根、きゅうり、赤ピーマン トマト、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	砂糖、ごま油	春雨、ごま油、ごま	16.9 g	22.6 g
5	木		ごはん	吹き寄せごはん	鶏肉	にんじん、えだまめ、しめじ	ごはん、栗	582 Kcal	750 Kcal
			牛乳	和風コロッケ	牛乳	れんこん、にんじん	じゃがいも、パン粉、砂糖 小麦粉、米粉、油	18.3 g	22.1 g
			ウスターソース 秋野菜のみそ汁	みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、なめこ こんにゃく、ねぎ	さつまいも	16.0 g	18.6 g	
			セルフホットドッグ	フランクフルト	キャベツ、にんじん	サンドロールパン、油	609 Kcal	788 Kcal	
6	金		牛乳	クラムチャウダー	牛乳 あさり、豆乳	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん	じゃがいも、豆乳バター 米粉ホワイトルウ	24.6 g	31.2 g
			ブルーベリーゼリー	ブルーベリー果汁	ブルーベリー果汁	砂糖	24.5 g	31.5 g	
			ごはん	ごはん			ごはん	563 Kcal	773 Kcal
10	火		牛乳	一口カツ	牛乳 豚肉		パン粉、小麦粉、米粉 でんぷん、油	22.5 g	32.2 g
			みそだれ キャベツの塩昆布和え 豆腐のすまし汁	みそ 塩昆布 豆腐、糸かまぼこ、わかめ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん えのきたけ、みつば	砂糖	15.8 g	19.6 g	
			麦ごはん	きのこカレーライス	豚肉、ひよこ豆	たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、まいたけ しめじ、しょうが、にんにく	麦ごはん、じゃがいも 米粉カレールウ、油	632 Kcal	784 Kcal
			牛乳	コールスローサラダ	牛乳	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン	20.5 g	24.1 g	
11	水		コールスロードレッシング		レモン果汁、パイナップル果汁	油、砂糖、水あめ	19.3 g	21.6 g	
			りんごヨーグルト	練乳、粉乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁	砂糖			
			ごはん	ごはん			ごはん	574 Kcal	752 Kcal
12	木		牛乳	れんこんサンドフライ	牛乳 鶏肉	れんこん、たまねぎ、干しいたけ	パン粉、小麦粉、でんぷん、油	20.4 g	26.1 g
			なめたけ和え さといものみそ煮	豚肉、生揚げ、みそ	ほうれんそう、みつば、なめたけ こんにゃく、にんじん、だいこん、ねぎ	砂糖	16.7 g	20.0 g	
			ごはん	ごはん			ごはん	580 Kcal	730 Kcal
13	金		牛乳	さばの照り焼き	牛乳 さば		砂糖	26.6 g	31.9 g
			小松菜ともやし和え物 肉じゃが		小松菜、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	砂糖、ごま	16.6 g	18.7 g	
			ごはん	ごはん			ごはん	517 Kcal	672 Kcal
16	月		牛乳	豚肉ときのこの炒め物	牛乳 豚肉	たまねぎ、エリンギ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン しょうが	油、砂糖、でんぷん	21.2 g	26.7 g
			えびしゅうまい	えび、たら	たまねぎ、にんじん	でんぷん、パン粉、豚脂 砂糖、小麦粉	13.6 g	15.8 g	
			冬瓜とコーンの中華スープ		とうがん、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ	ごま油			
			ごはん	ごはん			ごはん	622 Kcal	788 Kcal
17	火		ライスロールパン	ライスロールパン			ライスロールパン	622 Kcal	788 Kcal
			牛乳	お米とポテトのささみカツ	牛乳 鶏肉、大豆		じゃがいも、米粉、でんぷん 砂糖、油	28.7 g	35.1 g
			ブロッコリーのソテー		ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	オリーブ油	21.3 g	26.2 g	
			ポークビーンズ	大豆、豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	じゃがいも、砂糖、油			

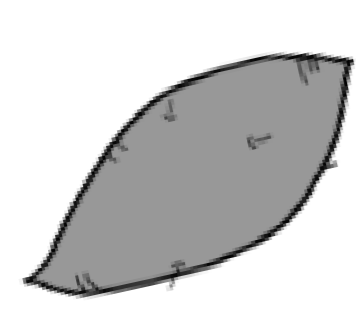
18	水	ごはん	ごはん			ごはん	613 Kcal	777 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.4 g	28.9 g	
			和風おろしハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆	たまねぎ、大葉、だいこん、しょうが	愛知を食べる 学校給食の日	でんぷん、米粉、砂糖	13.2 g	23.9 g
			れんこんのきんぴら		れんこん、にんじん、小松菜、こんにゃく		ごま油、砂糖		
			なすとまいたけのみそ汁	油揚げ、みそ	たまねぎ、なす、まいたけ、ねぎ				
			鬼まんじゅう			さつまいも、砂糖、米粉			
19	木	ごはん	鶏すき丼	鶏肉、焼き豆腐	はくさい、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	ごはん、砂糖、油	536 Kcal	703 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.7 g	30.3 g	
			酢もみきゅうり		きゅうり、キャベツ、みょうが		15.6 g	18.3 g	
			じゃがいものみそ汁	みそ、油揚げ	小松菜、しめじ				
20	金	ごはん	ごはん			ごはん	557 Kcal	733 Kcal	
			牛乳	牛乳			19.5 g	24.7 g	
			ししゃもフライ	ししゃも			17.3 g	21.3 g	
			ウスターソース						
			キャベツとわかめのごま酢和え	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん		ごま、砂糖		
のっぺい汁	豆腐	だいこん、にんじん、干ししいたけ、ねぎ		さといも					
23	月	ソフトめん	ソフトめん		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、なす、トマト	ソフトめん、油	634 Kcal	750 Kcal	
			なすミートソースかけ	豚肉、鶏肉			25.4 g	30.3 g	
			牛乳	牛乳			18.5 g	21.4 g	
			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				
			和風ドレッシング		たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが、しいたけ	あぶら、砂糖			
			蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	砂糖			
24	火	ごはん	ごはん			ごはん	581 Kcal	745 Kcal	
			牛乳	牛乳			26.4 g	32.5 g	
			鮭の塩こうじ焼き	鮭			20.9 g	24.6 g	
			ほうれん草の磯和え	のり	ほうれん草、はくさい、にんじん				
			冬瓜と豚ばらの煮物	豚肉	とうがん、にんじん、いんげん、しょうが	砂糖			
25	水	ごはん	ごはん			ごはん	626 Kcal	780 Kcal	
			牛乳	牛乳			19.7 g	23.7 g	
			回鍋肉	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、ねぎ		砂糖、ごま油、でんぷん	23.5 g	27.0 g
			中華風コーンスープ	たまご	きくらげ、ほうれん草、とうもろこし		でんぷん		
			豆乳プリン	豆乳		みず、水あめ、ソートン、砂糖			
26	木	ごはん	ごはん			ごはん	556 Kcal	709 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.7 g	26.5 g	
			いわしの生姜煮	いわし	しょうが		砂糖、でんぷん	18.6 g	21.6 g
			じゃがいもと糸昆布の炒め物	糸昆布	いんげん、にんじん		じゃがいも、ごま油、砂糖		
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも			
27	金	ごはん	ごはん			ごはん	591 Kcal	789 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.7 g	30.9 g	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく		でんぷん、油	23.4 g	30.3 g
			チンゲンサイのごま和え		チンゲンサイ、キャベツ、にんじん		ごま、砂糖		
			たまねぎのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	たけのこ、たまねぎ、しめじ				
30	月	ごはん	ごはん			ごはん	537 Kcal	704 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.0 g	29.5 g	
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵、さつま揚げ	にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、いんげん		砂糖	15.1 g	18.0 g
			ごぼう入りつくね	鶏肉、大豆	たまねぎ、ごぼう、しょうが		とんし、でんぷん、油、砂糖		
			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				
31	火	スライスパン	スライスパン			スライスパン	641 Kcal	795 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.2 g	25.9 g	
			かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ		27.3 g	31.7 g	
			コーンサラダ		とうもろこし、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン				
			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		あぶら、砂糖		
			大豆チョコクリーム	大豆粉、脱脂粉乳	しょうが、りんご、ブルーベリー	砂糖、ココアパウダー			

※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。

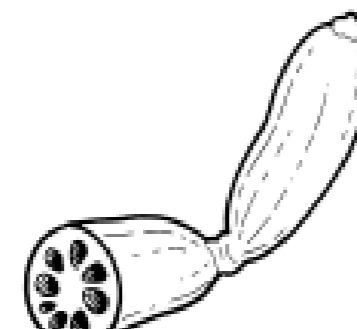
平均	584 Kcal	749 Kcal
	23.0 g	28.9 g
	18.2 g	21.9 g



今月の愛知県で作られた食材



さつまいも



れんこん



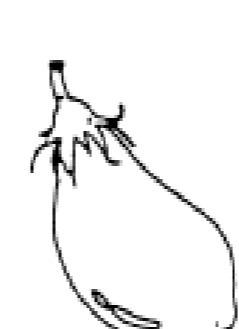
キャベツ



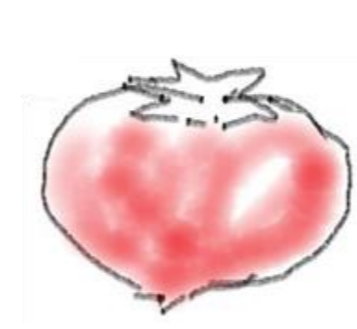
チンゲンサイ



きゅうり



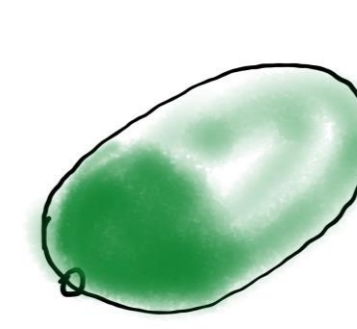
なす



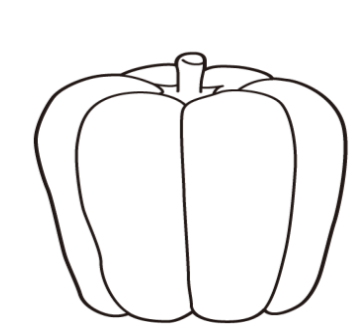
トマト



こまつな



とうがん



かぼちゃ