



# 令和5年度 11月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

日	曜	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	
							小	中・高	
1	水		ごはん				ごはん	544 Kcal	706 Kcal
			牛乳	牛乳				25.4 g	33.0 g
			さわらのみりん焼き	さわら				15.8 g	19.1 g
			きゅうりとわかめの酢のもの	わかめ	きゅうり、キャベツ		砂糖		
2	木		鶏五目ごはん	鶏肉、油揚げ	にんじん、しめじ、ごぼう、たけのこ		麦ごはん、砂糖	616 Kcal	774 Kcal
			牛乳	牛乳				22.2 g	26.8 g
			さつまいもコロッセ		キャベツ、にんじん、だいこん		さつまいも、砂糖、パン粉、小麦粉、でんぷん、油	15.9 g	18.8 g
			キャベツの白みそ汁	生揚げ、みそ					
6	月		ごはん				ごはん	545 Kcal	708 Kcal
			牛乳	牛乳				25.9 g	33.3 g
			豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、にんにく、しょうが		砂糖、油	14.5 g	17.1 g
			石狩汁	鮭、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ		じゃがいも、豆乳バター		
7	火		ごはん				ごはん	583 Kcal	754 Kcal
			牛乳	牛乳				19.3 g	24.7 g
			エビマヨ	えび、大豆粉、練乳			小麦粉、砂糖、パン粉、油	22.0 g	26.5 g
			バンバンジーサラダ	鶏肉	きゅうり、もやし、赤ピーマン		ごま、油、砂糖		
8	水		ごはん				ごはん	582 Kcal	765 Kcal
			牛乳	牛乳				23.6 g	30.1 g
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			砂糖	20.2 g	25.2 g
			小松菜とコーンのソテー		小松菜、とうもろこし、赤ピーマン		オリーブ油		
9	木		ごはん				ごはん	533 Kcal	707 Kcal
			牛乳	牛乳				21.9 g	29 g
			かつおフライ	かつお			パン粉、小麦粉、油	14.4 g	16.8 g
			ブロッコリーののりごま和え	のり	ブロッコリー、カリフラワー		ごま		
10	金		サンドパンズパン				サンドパンズパン	633 g	793 g
			ハンバーガー(具)	牛肉、豚肉、鶏肉	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン		パン粉、でんぷん、砂糖、油	22.9 g	28.0 g
			牛乳	牛乳				24.4 g	29.6 g
			白菜とベーコンのクリームスープ	ベーコン、豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ		米粉ホワイトルウ、油 豆乳バター		
13	月		五目きしめん	鶏肉、油揚げ、うずら卵	はくさい、にんじん、ねぎ、ほうれんそう しいたけ		きしめん	620 Kcal	745 Kcal
			牛乳	牛乳				20.8 g	25.7 g
			しゃきしゃきサラダ		切り干し大根、キャベツ、きゅうり、れんこん とうもろこし、にんじん			22.9 g	25.0 g
			ごまドレッシング				ごま、砂糖、油		
14	火		お米deサツマイモと栗のタルト	豆乳			さつまいも、砂糖、米粉 ショートニング、くり、ソーダ、油		
			ごはん				ごはん	541 Kcal	712 Kcal
			牛乳	牛乳				17.2 g	21.9 g
			揚げ餃子	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく		パン粉、でんぷん、豚脂 油、砂糖	18.2 g	22 g
14	火		いかとチンゲンサイの炒め物	いか	チンゲンサイ、ねぎ、しめじ		でんぷん、ごま油		
			冬瓜の中華スープ		とうがん、きくらげ、にんじん、ほうれんそう しょうが				

15	水	ごはん	ごはん			ごはん	572 Kcal	720 Kcal	
			牛乳	牛乳				25.9 g	31.2 g
		関東煮	うすら卵、がんもどき、たこボール、昆布	だいこん、にんじん、こんにゃく				18.4 g	20.9 g
		さばみそ煮	さば、みそ			砂糖			
		白菜の塩昆布和え	塩昆布	はくさい、きゅうり、みつば					
16	木	小麦ごはん	ソースカツ丼	豚肉		小麦ごはん、パン粉、小麦粉	530 Kcal	727 Kcal	
			牛乳	牛乳			こめこ、あぶら、まとう米粉、油、砂糖	18.5 g	26.0 g
		即席漬け		キャベツ、きゅうり、にんじん、大根漬け			まとう砂糖、ごま	13.8 g	16.8 g
		けんちん汁		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ			さといも、ごま油		
		米粉パン				こめこ米粉パン	608 g	717 g	
17	金		牛乳	牛乳			23.9 g	28.8 g	
		和風きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、にんにく		スパゲティ、オリーブ油	18.7 g	21.3 g	
		大豆とキャベツのトマトスープ	大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト			オリーブオイル		
		豆乳プリン	豆乳				みず水あめ、ヨーソグ、砂糖		
20	月	ごはん	ごはん			ごはん	563 Kcal	749 Kcal	
			牛乳	牛乳				19.8 g	25.6 g
		あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ				こむぎこ小麦粉、でんぷん、砂糖	20.9 g	26.5 g
		ほうれん草とえのきの和え物		ほうれん草、えのきたけ、にんじん			こめこ米粉、あぶら油		
		なすのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	なす、たまねぎ		まとう砂糖、ごま			
21	火	ごはん	ごはん			ごはん	606 Kcal	775 Kcal	
			牛乳	牛乳				20.9 g	25.7 g
		タッカルビ	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく			じゃがいも、砂糖、ごま油	16.9 g	20.1 g
		韓国風わかめスープ	豆腐、わかめ	ねぎ、えのきたけ			ごま、ごま油		
		ファイバーヨーグルト	練乳、粉乳、クリーム、寒天			まとう砂糖			
22	水	ごはん	ごはん			ごはん	599 Kcal	794 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.2 g	32.0 g
		鶏肉のごまがらめ	鶏肉	にんにく、しょうが			ごま、でんぷん、砂糖、油	21.8 g	28.1 g
		キャベツのレモンサラダ		キャベツ、きゅうり、えだまめ、赤ピーマン、レモン果汁			オリーブ油、砂糖		
		豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	えのきたけ、ねぎ、にんじん					
27	月	ソフトめん	ソフトめんカレー南蛮	鶏肉、油揚げ、かまぼこ		ソフトめん、油	581 Kcal	717 Kcal	
			牛乳	牛乳			こめこ米粉カレールー	25.6 g	32.1 g
		ツナサラダ	まぐろ油漬け	きゅうり、キャベツ、えだまめ、れんこん、とうもろこし、赤ピーマン				17.3 g	19.9 g
		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			あぶら油、砂糖		
28	火	ごはん	ごはん			ごはん	545 Kcal	711 Kcal	
			牛乳	牛乳				19.9 g	25.1 g
		ミートボールの甘酢炒め	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく			とんし、まとう豚脂、砂糖、でんぷん、油	16.0 g	19.2 g
		五目中華スープ	糸かまぼこ	きくらげ、にんじん、もやし、チンゲンサイ			ごま油		
		パンPKンハートコロッケ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし		ごはん	568 Kcal	712 Kcal	
29	水		牛乳	牛乳			17.7 g	21.3 g	
		キャベツのゆかり和え		キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ			パン粉、砂糖、油、小麦粉	16.4 g	18.7 g
		豆乳みそ汁	豆腐、みそ、豆乳	はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、しょうが			まとう砂糖		
		お米のパバロア	豆乳クリーム	みかん果汁、みかん			みず水あめ、あぶら油、砂糖、こめこ米粉		
※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。							576 Kcal	738 Kcal	
							平均	22.0 g	27.8 g
								18.3 g	21.8 g



平均

### 今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



だいこん



はくさい



れんこん



さつまいも



ねぎ



ほうれん草



こまつな



チンゲンサイ



にんじん