

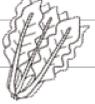


れ い わ ね ん ど が つ き ゅ う し ゃ く こ ん だ て ひ ゃ う  
**令和5年度12月給食献立表**



あ い ち け ん り つ み よ し と く べ つ し え ん が つ こ う  
 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 小	たんぱく質 脂質 中
4	月		中華めん	豚肉、うすら卵、なるとみそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ	中華めん、ごま油	602 Kcal	748 Kcal
			五目みそラーメン	みそ	とうもろこし、しょうが		22.4 g	26.2 g
			牛乳	牛乳			16.0 g	17.7 g
5	火		麦ごはん	豚肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトジュース	麦ごはん、じゃがいも	560 Kcal	688 Kcal
			ポークカレーライス	牛乳	牛乳		16.9 g	20.5 g
			花野菜サラダ		キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー	米粉カレールウ	17.6 g	20.0 g
6	水		ごはん			ごはん	548 Kcal	672 Kcal
			ごはん	牛乳	牛乳		22.3 g	20.2 g
			かれいフライの野菜あんかけ	かれい	たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん	パン粉、小麦粉、ソーファ	15.8 g	16.9 g
7	木		ごはん			ごはん	570 Kcal	680 Kcal
			ごはん	牛乳	牛乳		16.3 g	19.4 g
			野菜チヂミ	おから	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく	こめこ	19.4 g	22.5 g
8	金		ごはん			ごはん	586 Kcal	714 Kcal
			ごはん	牛乳	牛乳		23.0 g	27.4 g
			いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖、でんぷん	20.1 g	23.2 g
11	月		かぶの梅昆布和え	昆布	かぶ、きゅうり、キャベツ、梅	さといも	558 Kcal	670 Kcal
			さといものみそ煮	豚肉、なまあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん	さといも、砂糖、油	20.9 g	25 g
			肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく	じゃがいも、砂糖、油	13.3 g	15 g
12	火		わかさぎの和風マリネ	わかさぎ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	こめこ	554 Kcal	684 Kcal
			りんごゼリー		りんごピューレ、りんご果汁	米粉、でんぷん、油、砂糖	20.4 g	25.3 g
			みかん		みかん	砂糖	15.3 g	18.4 g
13	水		チンゲンサイの中華スープ	糸かまぼこ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、白菜	ごま油	553 Kcal	667 Kcal
			みかん		みかん	ごま油	26.4 g	31.5 g
			さばの照り焼き	さば		砂糖	16.8 g	18.8 g
14	木		じゃがいものきんぴら	豚肉	赤ピーマン、ピーマン	じゃがいも、砂糖、ごま油		
			八杯汁	豆腐	にんじん、えのきたけ、なめこ、ねぎ、しょうが			
			くろロールパン			くろロールパン	607 Kcal	781 Kcal
14	木		くろロールパン			くろロールパン	607 Kcal	781 Kcal
			牛乳	牛乳			22.4 g	28.6 g
			鶏肉の豆乳クリームシチュー	鶏肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	じゃがいも、豆乳バター	21.6 g	26.9 g
14	木		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	こめこ		
			イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト	米粉ホワイトルウ		

15	きん 金		ごはん	ごはん		ごはん	525 Kcal	683 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			18.2 g	23.0 g	
			はるさめ やさいいた 春雨と野菜炒め	ぶたにく 豚肉、みそ		キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく しょうが	はるさめ さとう あぶら 春雨、砂糖、ごま油	14.9 g	19.1 g
			しょうるんぼう 小籠包	ぶたにく 豚肉		たまねぎ、キャベツ、しょうが	とんし はるさめ さとう こむぎこ 豚脂、春雨、砂糖、小麦粉		
			たまご 卵	たまご 卵	たまご 卵	とまと こまつな トマト、小松菜、たまねぎ、えのきたけ	あぶら ごま油、でんぷん		
18	げつ 月		ソフトめん	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず 豚肉、牛肉、大豆	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム	ソフトめん、じゃがいも 砂糖、油	645 Kcal	785 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.0 g	33.6 g	
			ひじきとツナのサラダ	ひじき、オイルツナ		キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし えだまめ	 	19.3 g	24.3 g
			わふう 和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーベリー	あぶら さとう 油、砂糖			
19	か 火		ごはん	ごはん		ごはん	581 Kcal	715 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			19.3 g	22.7 g	
			はるまき 春巻き	ぶたにく 豚肉		キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ みず 水あめ、油	17.7 g	20.6 g
			ばんさんすー パンサンスー	たまご 卵		きゅうり、にんじん、もやし	はるさめ さとう あぶら 春雨、砂糖、ごま油		
			はくさい ぶたにく ちゅうかに 白菜と豚肉の中華煮	ぶたにく 豚肉	はくさい 白菜、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ きくらげ、しょうが	さとう あぶら 砂糖、ごま油、でんぷん			
20	すい 水		りんごパン	りんごパン		りんごパン	617 Kcal	787 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		 	24.5 g	31.3 g	
			ローストチキン	とりにく 鶏肉			さとう 砂糖	25.3 g	31.2 g
			カラフル野菜のソテー			ほうれん草、赤ピーマン、とうもろこし	とうにゅう 豆乳バター		
			トマト野菜スープ	ベーコン		キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ トマト			
			クリスマスデザート	とうにゅう 豆乳	いちごピューレ、いちご果汁	みず さとう 水あめ、砂糖			
21	もく 木		ごはん	ごはん		ごはん	555 Kcal	674 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		 	23.2 g	27.9 g	
			さんまのみぞれ煮	さんま		だいこん	さとう、でんぷん 砂糖、でんぷん	18.7 g	21.5 g
			ほうれん草とえのきの和え物			ほうれん草、えのきたけ	すりごま、砂糖		
			豚汁	ぶたにく とうふ みそ 豚肉、豆腐、みそ	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも			
22	きん 金		ごはん	ごはん		ごはん	574 Kcal	713 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		 	19.0 g	22.8 g	
			かぼちゃとひき肉のコロッケ	ぶたにく 豚肉		かぼちゃ、たまねぎ	とんし パン粉、でんぷん あぶら こむぎこ みず 油、小麦粉、水あめ	18.2 g	21.2 g
			こまつな 小松菜ともやしの和え物			こまつな 小松菜、もやし、きゅうり、にんじん	さとう 砂糖		
			鶏団子のゆず風味みそ汁	とりだんご 鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ はくさい 白菜、ゆず	さとう、でんぷん 砂糖、でんぷん			

※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。

平均  
574 Kcal  
21.4 g  
17.9 g  
709 Kcal  
26.1 g  
21.1 g



### 今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



だいこん



にんじん



はくさい  
白菜



かぶ



ほうれん草



こまつな  
小松菜



カリフラワー



ねぎ



#### 【今月の行事食】

12月20日は「クリスマス献立」です。「ローストチキン」と「クリスマスデザート」  
がつきます。

12月22日は「冬至献立」です。「かぼちゃとひき肉のコロッケ」と  
「鶏団子のゆず風味みそ汁」がつきます。