


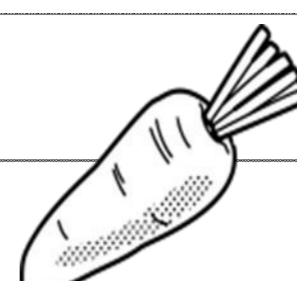

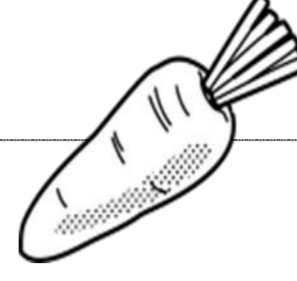
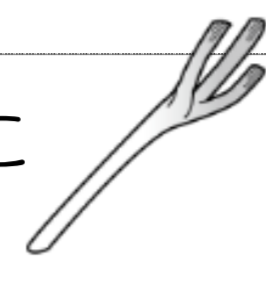
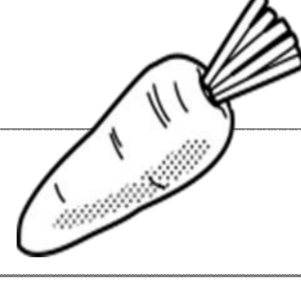

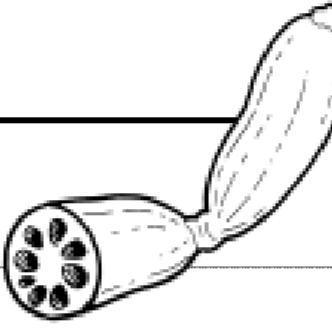

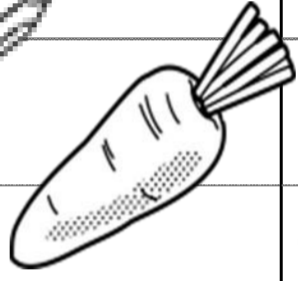
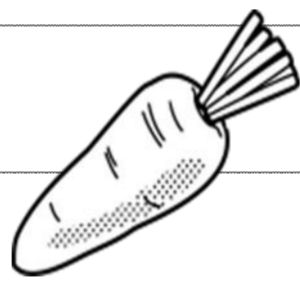



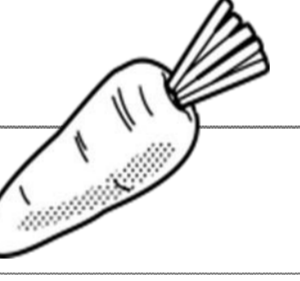

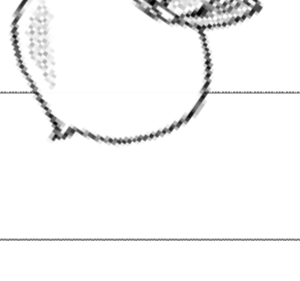

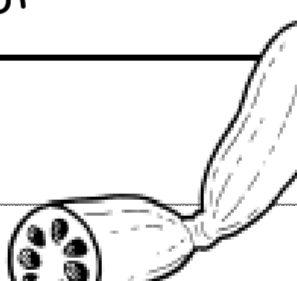


令和5年度1月給食献立表



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	
							小	中	
9	火		ごはん	豚丼	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	ごはん、砂糖、油	577 Kcal	708 Kcal
			牛乳	牛乳	牛乳			25.3 g	32.1 g
			はくさいと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	はくさい、だいこん、ねぎ、えのきたけ		16.2 g	19.1 g	
10	水		ごはん	ごはん			ごはん	614 Kcal	750 Kcal
			牛乳	牛乳	牛乳			24.2 g	29.8 g
			にぎすフライ	にぎす	にぎす			16.8 g	19.6 g
			小松菜のごま和え		小松菜、にんじん、もやし		パン粉、小麦粉、油		
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		ごま、砂糖		
			ウスターソース						
11	木		★鶏肉と根菜の和風カレーライス	鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、にんにく、しょうが	★麦ごはん、じゃがいも、油	574 Kcal	709 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			18.3 g	22.3 g
			カリフラワーのサラダ		カリフラワー、キャベツ、きゅうり			17.3 g	20.7 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、ブルーベリー				
13	金		スライスパン			スライスパン	570 Kcal	691 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			17.8 g	22.0 g
			かぼちゃグラタン	おから、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ		マッシュポテト、米粉	19.5 g	22.3 g
			ほうれん草の豆乳バター炒め		ほうれん草、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし		砂糖、水あめ		
			ポトフ風スープ	ポークウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ		砂糖、豆乳バター		
15	月		★肉みそかけソフトめん	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが	ソフトめん、砂糖、でんぷん	607 Kcal	771 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			24.9 g	31.2 g
16	火		★豚キムチ丼	豚肉	はくさいキムチ、レンコン、ニンジン、にら	★麦ごはん、ごま、ごま油	596 Kcal	745 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			22.1 g	27.2 g
			★愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉、大豆	たまねぎ、キャベツ、ニンジン、ねぎ		春雨、でんぷん、砂糖	20.5 g	25 g
			★いろいろみそ汁	みそ	しょうが、青じそ		小麦粉、水あめ、油		
17	水		ごはん	ごはん		ごはん	586 Kcal	719 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			20.7 g	25.6 g
			★なすみそ炒め	豚肉	なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが		砂糖、油、ごま油	17.1 g	20.9 g
			★トマト入り坦々スープ	豚肉、みそ、豆乳	トマト、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく		春雨、ごま		
18	木		★蒲郡みかんゼリー		みかん果汁		砂糖		
			米粉パン			米粉パン	611 Kcal	756 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			25.7 g	32.5 g
			★エビカツ	えび、大豆			砂糖、パン粉、でんぷん、油	26.6 g	31.5 g
			タルタルソース	たまご	ピクルス		油		
19	金		★新しいマカロニサラダ	みそ	ブチヴェール、ブロッコリー、きゅうり	マカロニ、ごま、油、砂糖			
			★愛知のキャベツトマトスープ	ポークウインナー	キャベツ、トマト、たまねぎ、しめじ、にんじん		水あめ		
			ごはん	ごはん		ごはん	597 Kcal	777 Kcal	
			牛乳	牛乳	牛乳			21.9 g	31.2 g
★みそカツ（一口カツ）	豚肉			パン粉、小麦粉、米粉、油	20.2 g	24.2 g			
みそたれ	みそ			砂糖					
★切り干し大根入り		きゅうり、キャベツ、切り干し大根、にんじん		油、砂糖、水あめ					
★かきたま汁	たまご								

22	げつ	ごはん	ごはん			ごはん	594 Kcal	737 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.1 g	31.2 g	
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			はちみつ	21.1 g	26 g
			コーンと青菜のソテー		こまつな、小松菜、たまねぎ、にんじん、もやし				
			かぼちゃのみそ汁	厚揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん				
23	か	ごはん	ごはん			ごはん	554 Kcal	698 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.8 g	27.6 g	
			ホキフライの野菜あんかけ	ホキ	はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ			15.2 g	18.4 g
			鶏けんちん汁	鶏肉、豆腐	しいたけ、枝豆		こめ、米粉、油、砂糖、でんぷん		
			しそふりかけ		だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	さといも、ごま油			
					あかしそ				
24	すい	サンドイッチ	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	605 Kcal	766 Kcal	
			ホットドッグ(真)	ウインナーソーセージ	キャベツ、にんじん、ピーマン		20.8 g	25.8 g	
			牛乳	牛乳			23.1 g	28.9 g	
			じゃがいものクリームスープ	豆腐	たまねぎ、パセリ		じゃがいも、豆乳、バター		
			トマトケチャップ				こめ、米粉、ホワイトルウ		
			ミルク(コーヒー)			砂糖			
25	も	ごはん	ごはん			ごはん	536 Kcal	673 Kcal	
			牛乳	牛乳			17.5 g	21.0 g	
			揚げ餃子	豚肉	たまねぎ、れんこん、にんじん		でんぷん、砂糖、小麦粉、油	16.7 g	20.0 g
			野菜炒め		キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ		あぶら油		
			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、ごま油			
26	き	ごはん	ごはん			ごはん	577 Kcal	696 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.6 g	30.3 g	
			さばの香味焼き	さば	レモン果汁、しょうが		砂糖	19.5 g	22.1 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		
			大根とがんもの煮物	がんもどき	だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	さといも、砂糖			
29	げ	きしめん	五目あんかけきしめん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ	にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	きしめん、でんぷん	611 Kcal	745 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.6 g	26.9 g	
			いかフリッター	いか、おきあみ、アオサ			こむぎ、小麦粉、砂糖、米粉、油	22.1 g	27.3 g
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	でんぷん			
						砂糖			
30	か	ごはん	ごはん			ごはん	590 Kcal	708 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.3 g	25.9 g	
			煮込みハンバーグ	豚肉、鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム		とんし、豚脂、砂糖、米粉、ハヤシルウ	17.9 g	20.5 g
			ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、パセリ		じゃがいも、豆乳、バター		
			冬野菜スープ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ				
31	すい	ごはん	ごはん			ごはん	608 Kcal	760 Kcal	
			牛乳	牛乳			18.4 g	22.5 g	
			鶏肉と野菜の黒酢炒め	鶏肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、ピーマン、にんにく		砂糖、でんぷん、油、ごま油	19.5 g	24.1 g
			五目中華スープ	豆腐	にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ	えのきたけ			
<p>※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。</p>							平均	589 Kcal	730 Kcal
<p>表面の色がついているところは給食週間のテーマ「地産地消」の献立です。</p>								22.0 g	27.4 g
<p>☆…人気投票1位のメニュー ★…高等部2年生の考えた地産地消メニュー (給食用にアレンジしています)</p>								19.2 g	23.0 g

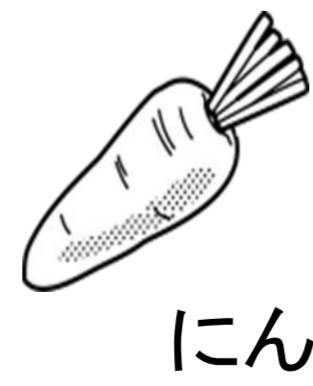
今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



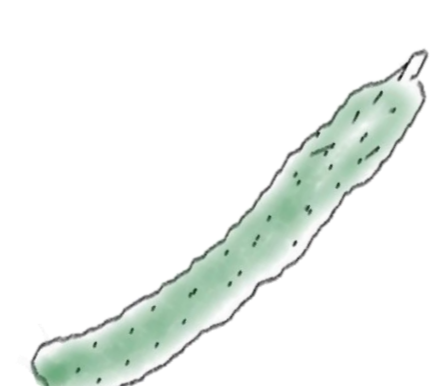
かぶ



にんじん



プチヴェール



きゅうり



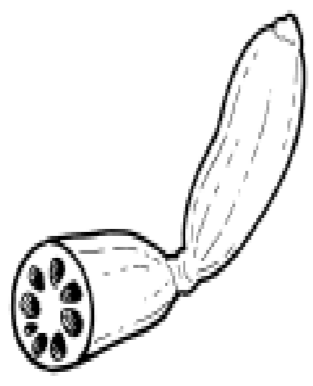
ほうれん草



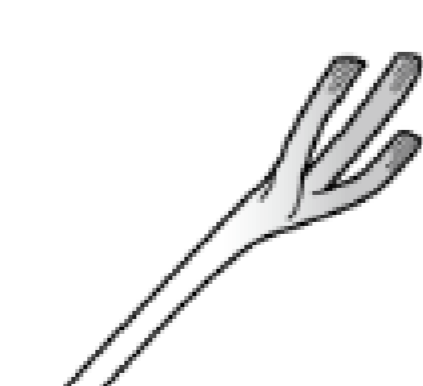
チンゲンサイ



だいこん



れんこん



ねぎ



はくさい



トマト



なす



こまつな

小松菜



カリフラワー

