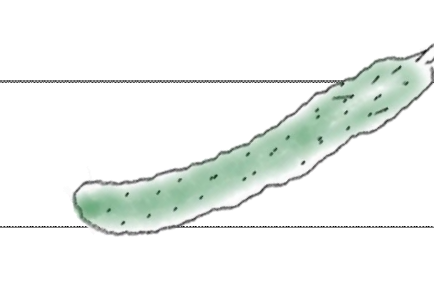
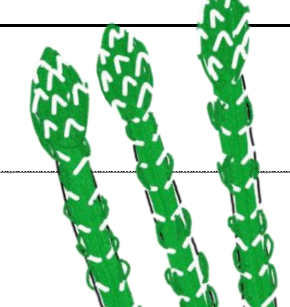
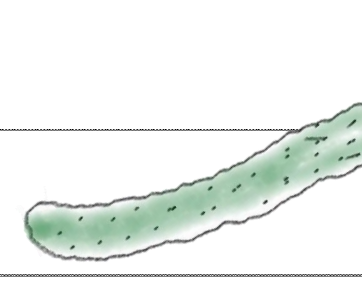
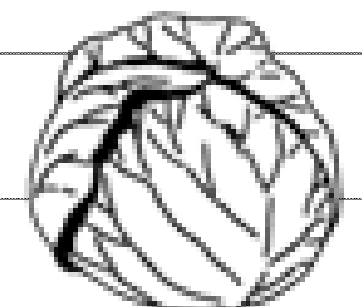


令和6年度5月給食献立表



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		
							しょう小	ちゅう中・こう高		
1	水		ごはん	ごはん			ごはん	620 Kcal	771 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.7 g	31.1 g	
			かつおフライ	かつお				14.9 g	17.3 g	
			五色和え	錦糸卵		もやし、にんじん、小松菜、きくらげ				
			ウスターソース							
きぬさやとたけのこのみそ汁	豆腐、みそ		たけのこ、えのきたけ、さやえんどう							
柏餅	あずき小豆				砂糖、米粉、もち粉 みず水あめ、油					
2	木		ごはん	チキンライス	鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン	ごはん、油	548 g	698 g	
			牛乳	牛乳				17.7 g	22.1 g	
			かぼちゃグラタン	おから、豆乳		かぼちゃ、たまねぎ		ショートニング、じゃがいも 米粉、砂糖、みず水あめ	18.4 g	22.9 g
			サラダスープ	ベーコン		キャベツ、ブロッコリー、にんじん セロリ、とうもろこし				
7	火		ごはん	ビビンバ	牛肉	もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが にんにく	ごはん、砂糖、ごま油	563 g	682 g	
			牛乳	牛乳				20.8 g	24.8 g	
			韓国風わかめスープ	豆腐、わかめ		ねぎ、にんじん、にんにく		ごま、ごま油	17.3 g	20.7 g
			いちごヨーグルト	粉乳、練乳、寒天		いちご果汁、いちご果肉		砂糖		
8	水		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	629 Kcal	751 Kcal	
			ロール							
			ホットドッグ(具)	ポークウインナー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン			25.7 g	31.0 g
			牛乳	牛乳					24.9 g	30.8 g
ポークビーンズ	豚肉、大豆		たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト		じゃがいも、油、砂糖					
ミルク					砂糖					
9	木		ごはん	ごはん			ごはん	606 Kcal	713 Kcal	
			牛乳	牛乳				19.4 g	21.9 g	
			米粉のコロッケ	豚肉、牛肉		たまねぎ、にんじん、パセリ		じゃがいも、砂糖 米粉パン粉、米粉、油	19.9 g	22.9 g
			ウスターソース							
			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		砂糖		
			牛肉とごぼうのみそ煮	牛肉、みそ		ごぼう、こんにゃく、にんじん、ピーマン		ごま油、砂糖		
ふりかけ	かつお削り節				ごま、砂糖、水あめ					
10	金		ごはん	ごはん			ごはん	571 Kcal	707 Kcal	
			牛乳	牛乳				26.4 g	33.3 g	
			さばの香味焼き	さば		しょうが、レモン果汁		砂糖	21.1 g	25.7 g
			小松菜ともやしのごま和え			小松菜、もやし、きゅうり、にんじん		ごま、砂糖		
沢煮椀	豚肉、豆腐		にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、みつば							
13	月		白玉	五目うどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、干しいたけ	白玉うどん	600 Kcal	717 Kcal	
			うどん	牛乳	牛乳			23.7 g	29.4 g	
			えびカツ	えび、大豆				砂糖、でんぶん、パン粉 小麦粉、油	22.0 g	24.7 g
			タルタルソース	たまご		ピクルス		油、砂糖		
アセロラゼリー			アセロラ果汁		砂糖					
14	火		ごはん	ごはん			ごはん	561 Kcal	706 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.8 g	30.1 g	
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉				はちみつ	19.9 g	24.4 g
			糸昆布の炒め煮	油揚げ、刻み昆布		にんじん、ごぼう		砂糖、油		
新たまねぎのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ		しめじ、たまねぎ、小松菜							
15	水		くろロール	くろロールパン			くろロールパン	621 Kcal	749 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.4 g	27.3 g	
			マカロニのクリーム煮	鶏肉、豆乳		たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草		マカロニ、豆乳バター 米粉ホワイトルウ	21.5 g	25.1 g
			コーンサラダ			とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えだまめ 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、しょうが しいたけ、プルーン、りんご		油					
16	木		ごはん	ごはん			ごはん	568 Kcal	699 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.7 g	30.0 g	
			いわしの梅煮	いわし		あか赤しそ、梅		砂糖、でんぶん	17.9 g	20.9 g
			れんこんのきんぴら			れんこん、にんじん、こんにゃく、ピーマン		砂糖、ごま油、ごま		
高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐、卵、さつま揚げ		にんじん、しいたけ、たまねぎ、いんげん		砂糖					

17	きん 金		ごはん	ごはん		ごはん	573 Kcal	698 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.5 g	28.0 g	
			ハンバーグの デミグラスソースかけ	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ、マッシュルーム		豚脂、砂糖、でんぷん 米粉ハヤシルウ、油	17.4 g	19.4 g
			カラフル野菜ソテー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし		あぶら		
			じゃがいもの豆乳みそ汁	油揚げ、みそ、豆乳	たまねぎ、にんじん、みつば	じゃがいも			
20	げ 月		ごはん	ごはん		ごはん	574 Kcal	693 Kcal	
			牛乳	牛乳			20.6 g	23.8 g	
			なすみそメンチカツ	豚肉、大豆、みそ	たまねぎ、なす	 	砂糖、でんぷん、パン粉 小麦粉、油	17.8 g	20.7 g
			しゃきしゃき梅昆布和え	昆布	れんこん、きゅうり、にんじん、切り干し大根 梅		ごま、砂糖		
			ふわふわ卵スープ	豆腐、卵、寒天	とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	ごま油			
21	か 火		ごはん	ごはん		ごはん	560 Kcal	687 Kcal	
			牛乳	牛乳			20.3 g	24.9 g	
			キャベツ入り平つくね	鶏肉、かつお削り節	キャベツ、しょうが		砂糖、豚脂	17.8 g	20.7 g
			春雨と豚肉の炒め物	豚肉	にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、にんにく		春雨、油		
			なめこ汁	豆腐、みそ	なめこ、ねぎ				
22	すい 水		米粉パン	米粉パン		米粉パン	572 Kcal	687 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.7 g	26.4 g	
			春キャベツと ベーコンのスパゲティ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんにく		スパゲティ、オリーブ油	17.4 g	20.0 g
			じゃがいもとコーンのスープ		たまねぎ、にんじん、セロリ、とうもろこし		じゃがいも		
			豆乳プリン	豆乳		みず 水あめ、ショートニング、砂糖			
23	もく 木		ごはん	ごはん		ごはん	572 Kcal	714 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.8 g	27.7 g	
			青じそ入りあじフライ	あじ	青じそ		パン粉、油	18.0 g	21.9 g
			ケイちゃん	鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが にんにく		油、砂糖		
			けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さといも、ごま油			
24	きん 金		ごはん	ごはん		ごはん	602 Kcal	740 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.8 g	27.7 g	
			豆サラダ	大豆、青いんげん豆 赤いんげん豆、ひよこ豆	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 赤ピーマン		油	16.5 g	19.6 g
			イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト		砂糖、油		
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁		砂糖、でんぷん		
28	か 火		ごはん	ごはん		ごはん	585 Kcal	719 Kcal	
			牛乳	牛乳			20.4 g	25.0 g	
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ		でんぷん、砂糖、ごま油 小麦粉、水あめ、油	19.7 g	23.9 g
			大豆もやしのナムル		大豆もやし、にんじん、小松菜		砂糖、ごま油		
			麻婆なす	豚肉、みそ	なす、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン しょうが、にんにく	砂糖、でんぷん			
29	すい 水		ごはん	ごはん		ごはん	591 Kcal	710 Kcal	
			牛乳	牛乳			26.0 g	30.6 g	
			鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ			砂糖、マヨネーズ風調味料	20.1 g	23.2 g
			ほうれん草とコーンのソテー		ほうれん草、とうもろこし		オリーブ油		
			鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉	にんじん、いんげん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	じゃがいも、砂糖			
30	もく 木		ごはん	ごはん		ごはん	606 Kcal	780 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.7 g	30.7 g	
			鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく		でんぷん、油	23.4 g	30.4 g
			きゅうりのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン		ごま、砂糖		
			合わせみそ汁	豆腐、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ				
31	きん 金		ごはん	ごはん		ごはん	586 Kcal	710 Kcal	
			牛乳	牛乳			24.2 g	30.1 g	
			豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉	にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ 赤ピーマン、しょうが、にんにく		油、砂糖、でんぷん	15.4 g	17.8 g
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、にんじん、しめじ				
			蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	砂糖			
※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。							585 Kcal	717 Kcal	
							22.5 g	27.5 g	
							19.1 g	22.7 g	

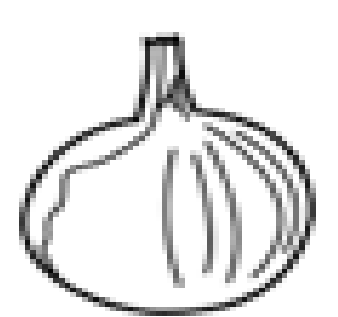
平均



今月の愛知県で作られた食材



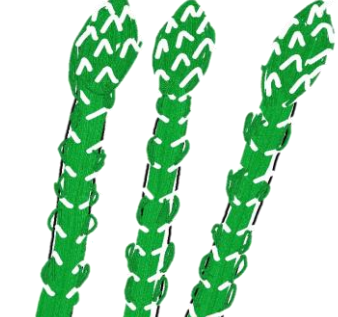
キャベツ



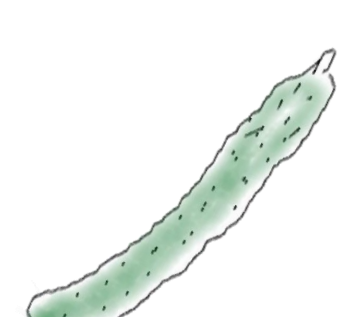
たまねぎ



いんげん



アスパラガス



きゅうり



さやえんどう



なす



小松菜



だいこん



れんこん