



# 令和6年度 6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 血・肉・骨になるもの		緑の仲間 体の調子を整えるもの		黄の仲間 熱や力のもとになるもの		エネルギー たんぱく質 脂質	
										小	中・高
4	火	ごはん	ごはん					ごはん	570 Kcal	702 Kcal	
			牛乳						23.4 g	27.9 g	
			いかフライのレモン風味	いか		レモン果汁		パン粉、小麦粉、でんぷん 油、砂糖	15.4 g	17.8 g	
			焼きビーフン	豚肉		にんじん、ピーマン、キャベツ、もやし、干しいたけ	ビーフン、油				
			大根と豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	だいこん、しめじ、ねぎ						
5	水	クロス ロールパン	クロスロールパン				クロスロールパン	642 Kcal	768 Kcal		
			牛乳					23.3 g	27.9 g		
			鶏肉のクリーム煮	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 米粉ホワイトルウ	27.5 g	32.3 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 とうもろこし						
			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	あぶら 油					
6	木	ごはん	ごはん				ごはん	580 Kcal	727 Kcal		
			牛乳					21.2 g	26.5 g		
			コーンと大豆のメンチカツ	鶏肉、大豆		とうもろこし、たまねぎ	とんし 豚脂、砂糖、米粉、油、でんぷん	22.1 g	27.5 g		
			キャベツとれんこんのゆかり和え		キャベツ、きゅうり、れんこん、赤しそ	砂糖					
			かみなり汁	豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	ごま油					
7	金	ごはん	ごはん				ごはん	587 Kcal	698 Kcal		
			牛乳					26.4 g	31.4 g		
			さばの照り焼き	さば			砂糖	18.5 g	20.3 g		
			なめ茸和え		ほうれん草、みつば、にんじん、なめたけ	砂糖					
			たまねぎとわかめのみそ汁	豆腐、揚げ、わかめ、みそ	たまねぎ、しめじ						
			杏仁豆腐	乳、練乳		みず 水あめ、砂糖					
10	月	ごはん	ごはん				ごはん	578 Kcal	734 Kcal		
			牛乳					22.1 g	27.6 g		
			レバー入りつくね	鶏肉、鶏レバー	たまねぎ		砂糖、でんぷん、米粉パン粉、油	16.6 g	20.1 g		
			ほうれん草のナムル		ほうれん草、にんじん、もやし		ごま油				
			韓国風肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、だいずもやし、にら	じゃがいも、砂糖、ごま油					
11	火	麦ごはん	梅ひじきごはん	ひじき	梅、枝豆	ごはん、砂糖	562 Kcal	710 Kcal			
			牛乳				18.0 g	22.5 g			
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉、大豆	かぼちゃ、たまねぎ	とんし 豚脂、パン粉、でんぷん、小麦粉 みず 水あめ、油	17.3 g	20.9 g			
			鶏肉と大根の煮物	鶏肉	だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ しょうが	砂糖					
12	水	ナン	ナン			ナン	553 Kcal	726 Kcal			
			ひよこ豆のカレー	鶏肉、ひよこ豆	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	こめ 米粉カレールウ	19.7 g	25.6 g			
			牛乳				22.8 g	26.9 g			
			かるちゃんサラダ	まぐろ油揚げ、ひじき	キャベツ、ほうれん草、にんじん						
			ごまドレッシング			ごま、油					
			さくらんぼゼリー		さくらんぼ果汁、さくらんぼ、レモン果汁	砂糖					
13	木	ごはん	ごはん			ごはん	561 Kcal	689 Kcal			
			牛乳				23.3 g	28.0 g			
			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ	ねぎ	砂糖	18.6 g	22.0 g			
			鶏肉とピーマンのごま炒め	鶏肉	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	砂糖、ごま油、ごま					
			のっぺい汁	豆腐	だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ	さといも					
14	金	ごはん	ごはん			ごはん	591 Kcal	754 Kcal			
			牛乳				20.6 g	25.8 g			
			鶏肉と野菜の黒酢炒め	鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン しいたけ、しょうが	砂糖、油、ごま油、でんぷん	20.9 g	26.4 g			
			冬瓜の中華スープ	ベーコン	とうがん、きくらげ、小松菜、しょうが	ごま油、でんぷん					
17	月	きしめん	五目きしめん	油揚げ、鶏肉、うずら卵	ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ	きしめん	578 Kcal	744 Kcal			
			牛乳				20.6 g	26.1 g			
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		こむぎ 小麦粉、ベーキングパウダー、油 砂糖	21.7 g	27.6 g			
			ももゼリー		もも果汁	砂糖					

18	か火	ごはん	ごはん			ごはん	566 Kcal	700 Kcal	
			牛乳	牛乳				26.0 g	32.7 g
			さわらの南部焼き	さわら				16.3 g	19.1 g
			五目きんぴら			ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、いんげん			
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ				
19	水	米粉パン	米粉パン			米粉パン	581 Kcal	725 Kcal	
			牛乳	牛乳				26.9 g	33.5 g
			ハーブチキン	鶏肉		バジル、パプリカ		25.3 g	31.5 g
			ラタトゥイユ			なす、ズッキーニ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン トマト、にんにく	オリーブオイル		
			コーンチャウダー	豆乳	マッシュルーム、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、米粉ホワイトルウ			
20	木	ごはん	ごはん			ごはん	562 Kcal	693 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.1 g	27.2 g
			えびしゅうまい	えび、たら		たまねぎ、にんじん		15.5 g	17.7 g
			チンゲンサイの中華和え			チンゲンサイ、もやし、にんじん	ごま油、砂糖		
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐、みそ	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	砂糖、でんぷん、ごま油			
21	金	麦ごはん	しゃきしゃき豚キムチ丼	豚肉		白菜キムチ、れんこん、にんじん、にら 切り干し大根	麦ごはん、ごま油、ごま	582 Kcal	716 Kcal
			牛乳	牛乳				23.2 g	28.2 g
			愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉、大豆		たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、青じそ しょうが	春雨、でんぷん、砂糖、小麦粉 水あめ、油	18.0 g	21.3 g
			トマトと卵の中華スープ	たまご		トマト、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ごま油、でんぷん		
24	月	ソフトめん	甘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、もやし、枝豆、しょうが	ソフトめん、砂糖、油	567 Kcal	703 Kcal
			牛乳	牛乳				24.7 g	31.1 g
			こんにゃくと海藻のサラダ	わかめ		こんにゃく、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン	油、砂糖	18.0 g	21.0 g
			和風ドレッシング			たまねぎ、りんご、ブルーベリー	油、砂糖		
25	火	ごはん	ごはん			ごはん	570 Kcal	727 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.9 g	28.4 g
			めひかりフライ	めひかり				19.3 g	24.0 g
			ウスターソース						
			もやしとささみのごま和え	鶏肉	もやし、とうもろこし、きゅうり	砂糖、ごま、ごま油			
			冬瓜と豚肉の煮物	豚肉	とうがん、にんじん、いんげん、しょうが	砂糖、でんぷん			
26	水	ごはん	ごはん			ごはん	570 Kcal	723 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.9 g	25.1 g
			煮込みハンバーグ	豚肉		たまねぎ	豚脂、砂糖、でんぷん	19.3 g	20.9 g
			じゃがいものソテー			たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	じゃがいも、豆乳バター		
			ほうれん草とトマトのスープ	ベーコン	ほうれん草、とうもろこし、トマト、えのきたけ				
			蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	砂糖			
27	木	ごはん	ごはん			ごはん	607 Kcal	737 Kcal	
			牛乳	牛乳				25.4 g	31.0 g
			キャベツと生揚げのみそ炒め	豚肉、生揚げ、みそ		キャベツ、たけのこ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんにく、しょうが	ごま油、砂糖、でんぷん	18.1 g	21.1 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	ごま油、でんぷん		
			ヨーグルト	乳、寒天、クリーム		砂糖			
28	金	ごはん	ごはん			ごはん	596 Kcal	762 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.3 g	30.3 g
			鶏肉のごまがらめ	鶏肉		にんにく、しょうが	でんぷん、砂糖、油、ごま	22.6 g	29.1 g
			かみかみサラダ			キャベツ、きゅうり、切り干し大根、水菜、ごぼう 赤ピーマン、レモン果汁、パイナップル果汁	砂糖、油		
			なすのみそ汁	油揚げ、みそ	なす、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ				

※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 581 Kcal 723 Kcal  
22.8 g 28.3 g  
19.6 g 23.6 g

今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



なす



たまねぎ



きゅうり



とうがん



トマト



ねぎ



小松菜



にんじん



れんこん



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



6月の献立表には、カルシウムがたくさん含まれている食材やかみごたえのある食材を

使った献立に のマークがついています。しっかりかんで食べましょう。

