



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	緑の仲間	黄の仲間	エネルギーたんぱく質脂質		
				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	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	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	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、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、大豆もやし、にら	じゃがいも、砂糖、ごま油			
11	火	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、パン粉、でんぷん、小麦粉	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	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	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	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			さとう糖、ごま	16.3 g	19.1 g
			五目きんぴら		ごぼう、にんじん、こんにやく、れんこん、いんげん	さとう糖、ごま油			
			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		さとう糖	25.3 g	31.5 g
			ラトウユ		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		でんぷん、パン粉、豚脂、さとう糖	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、さとう糖			
			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	さとう糖、でんぷん、ごま油			
21	金	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	むぎ麦ごはん、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、さとう糖、小麦粉 みず水あめ、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、さとう糖、油	567 Kcal	703 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.7 g	31.1 g
			こんにやくと海藻のサラダ	わかめ	こんにやく、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン	油、さとう糖	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、さとう糖			
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			パン粉、小麦粉、油	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	さとう糖、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	さとう糖、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、さとう糖、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	さとう糖			
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、さとう糖、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		さとう糖			
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、さとう糖、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	さとう糖、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。