

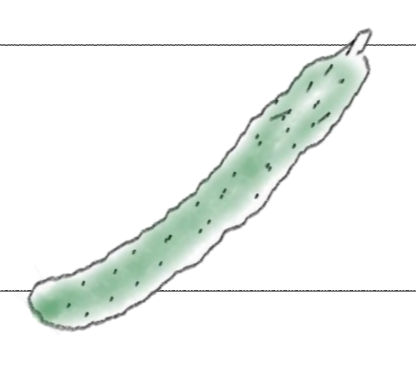


れい わ ねん ど が つ きゅうしよくこんだてひょう
令和6年度9月給食献立表



あいちけんりつみましくべつしえんがっこう
愛知県立三好特別支援学校

日 曜日	曜	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
2	月		ごはん	豚肉	たまねぎ、しめじ	ごはん、じゃがいも	571	719
			牛乳	牛乳		米粉、豆乳バター	17.6	21.8
			フルーツのゼリー寄せ		黄桃、みかん、パイナップル、みかん果汁 いちごペースト	砂糖、粉あめ	12.1	14.0
3	火		ごはん			ごはん	604	736
			牛乳	牛乳			25.1	29.3
			ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉	梅ペースト、青じそ	パン粉、砂糖、小麦粉 でんぷん、油	18.4	21.9
			ごぼうサラダ		ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり	ごま、油、砂糖		
かぼちゃの白みそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ						
4	水		サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	646	786
			牛乳	牛乳			25.1	31.3
			ホットドッグ(具)	フランクフルト	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	油	23.5	29.5
			チリコンカン	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト にんにく	じゃがいも、砂糖		
ミルク(コーヒー)			砂糖					
5	木		ごはん			ごはん	544	689
			牛乳	牛乳			21.5	27.6
			さばの味噌煮	さば、みそ		砂糖	15.3	18.7
			酢もみきゅうり		きゅうり、みょうが、キャベツ	ごま、砂糖、油		
芋煮	牛肉	にんじん、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく	さといも、砂糖					
6	金		ソースカツ丼	豚肉		ごはん、パン粉、小麦粉、米粉 でんぷん、油、砂糖	576	752
			牛乳	牛乳			20.1	27.5
			春雨の中華和え		きゅうり、にんじん、とうもろこし	春雨、砂糖、ごま油	15.0	18.0
			冬瓜のみそ汁	油揚げ、みそ	とうがん、ねぎ、しめじ			
9	月		ごはん			ごはん	572	704
			牛乳	牛乳			25.6	32.8
			豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉	キャベツ、ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン しょうが、にんにく	油、砂糖	16.0	19.1
			具だくさんみそ汁	生揚げ、みそ	にんじん、しめじ、だいこん、なす、ねぎ			
冷凍みかん		みかん						
10	火		ごはん			ごはん	574	715
			牛乳	牛乳			26.2	32.7
			たらのマヨネーズ焼き	たら	パセリ	マヨネーズ風味調味料	18.0	21.4
			じゃがいものカレー炒め		たまねぎ、赤ピーマン、パセリ	じゃがいも、豆乳バター		
鶏団子汁	鶏肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ	でんぷん、砂糖					
11	水		ごはん			ごはん	592	756
			牛乳	牛乳			22.7	28.9
			鶏肉のレモンから揚げ	鶏肉	レモン果汁	砂糖、でんぷん、油	22.2	28.6
			キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、きゅうり、みつば			
豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	しいたけ、にんじん、ねぎ						
12	木		ごはん			ごはん	554	674
			牛乳	牛乳			23.0	22.0
			ハンバーグトマトソースかけ	鶏肉、豚肉	たまねぎ、しめじ、トマト、にんにく	豚脂、砂糖、でんぷん オリーブオイル	16.3	18.5
			ほうれん草のバター炒め		ほうれん草、もやし、エリンギ、とうもろこし	豆乳バター、砂糖		
じゃがいもの豆乳みそ汁	油揚げ、豆乳、みそ	にんじん、たまねぎ、みつば	じゃがいも					
13	金		ごはん			ごはん	539	666
			牛乳	牛乳			21.2	25.6
			いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖、でんぷん	19.2	22.8
			小松菜のごま炒め	生揚げ	小松菜、にんじん	油、砂糖、ごま		
大根とまいたけのみそ汁	わかめ、みそ	だいこん、まいたけ、ねぎ	さといも					

17	か火	ごはん	ごはん		ごはん	598 Kcal	711 Kcal	
			牛乳	牛乳		19.7 g	22.9 g	
			里芋コロッケ	鶏肉		さといも、砂糖、パン粉	16.3 g	19.1 g
			ウスターソース					
			キャベツの酢みそ和え	みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、ごま		
			むらくも汁	たまご、豆腐、わかめ	ねぎ、しめじ	でんぷん		
お月見ゼリー	寒天	みかん果汁、レモン果汁	砂糖、水あめ、粉末油脂					
18	すい水	米粉パン	米粉パン		米粉パン	612 Kcal	723 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.0 g	26.4 g
			ナポリタンスパゲティ	ウインナー	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	スパゲティ、砂糖、油	18.9 g	21.6 g
			レタスープ		レタ、えのきたけ、セロリ、にんじん			
			豆乳プリン	豆乳	とうもろこし	みず水あめ、砂糖、ショートニング		
19	もく木	ごはん	ごはん		ごはん	573 Kcal	728 Kcal	
			牛乳	牛乳			19.3 g	23.6 g
			あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ		小麦粉、砂糖、米粉、油	19.6 g	25.0 g
			きゅうりとわかめのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ	砂糖、ごま		
さつまいものみそ汁	みそ、油揚げ	小松菜、しめじ、みつば	さつまいも					
20	きん金	ごはん	中華飯	豚肉、えび、いか、うずら卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ	581 Kcal	702 Kcal	
			牛乳	牛乳			26.9 g	33.0 g
			キムチ入りみそ汁	豆腐、みそ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、白菜キムチ	ごま油、砂糖	16.1 g	18.0 g
			ぶどうヨーグルト	練乳、粉乳、寒天、クリーム	ぶどう果肉、ぶどう果汁	砂糖、こんにやくいも		
24	か火	ごはん	ごはん		ごはん	592 g	720 g	
			牛乳	牛乳			21.7 g	26.3 g
			キャベツ入りメンチカツ	牛肉、豚肉	キャベツ、たまねぎ	でんぷん、パン粉、砂糖、油	18.1 g	21.4 g
			ほうれん草の磯和え	のり	ほうれん草、もやし、にんじん	ごま、砂糖		
			高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉、凍り豆腐	だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん	さといも、砂糖		
こんにやく、しいたけ								
25	すい水	ミルクロールパン	ミルクロールパン		ミルクロールパン	618 Kcal	745 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.6 g	31.9 g
			タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト	にんにく		28.4 g	34.6 g
			切り干し大根入りコルスローサラダ		キャベツ、きゅうり、切干大根、とうもろこし			
			冬瓜スープ	ベーコン	赤ピーマン、レモン果汁、パイナップル果汁			
冬瓜、モロヘイヤ、にんじん、えのきたけ								
26	もく木	ごはん	ごはん		ごはん	577 Kcal	724 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.1 g	28.8 g
			なすと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ	なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが	砂糖、油、ごま油	18.0 g	21.9 g
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら、大豆	たまねぎ	豚脂、でんぷん、油、砂糖、小麦粉		
			豆腐と卵のスープ	豆腐、たまご	にんじん、たまねぎ、ほうれん草	でんぷん、ごま油		
27	きん金	ごはん	ごはん		ごはん	559 Kcal	677 Kcal	
			牛乳	牛乳			27.4 g	32.8 g
			鮭の塩こうじ焼き	さけ			18.0 g	20.2 g
			きゅうりの梅昆布和え	こんぶ	きゅうり、キャベツ、れんこん、切干大根、梅	ごま		
			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも		
30	げつ月	中華めん	ごま豆乳担々めん	豚肉、みそ、豆乳	キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ	621 Kcal	779 Kcal	
			牛乳	牛乳	にんにく、しょうが	中華めん、ごま油、砂糖、ごま	22.7 g	28.4 g
			しそ入り米粉揚げ餃子	豚肉	キャベツ、ニラ、しょうが、青じそ	米粉、でんぷん、水あめ、豚脂	22.4 g	28.7 g
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	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。						平均	584 Kcal	722 Kcal
						22.9 g	28.0 g	
						18.6 g	22.3 g	

今月の愛知県で作られた食材



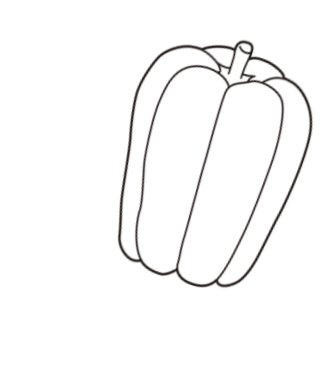
平均

22.9 g

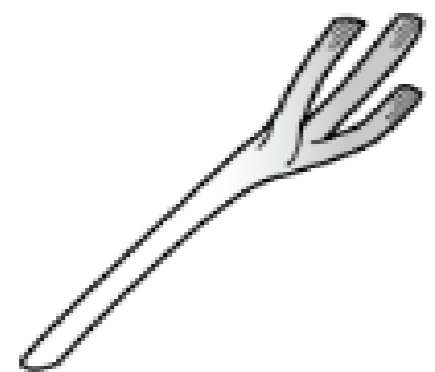
28.0 g

18.6 g

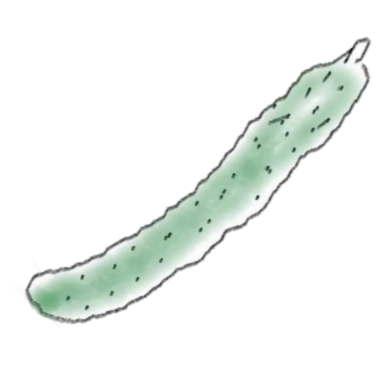
22.3 g



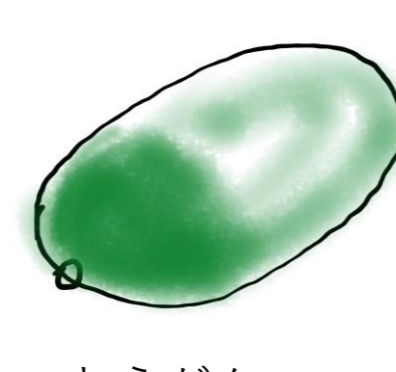
ピーマン



ねぎ



きゅうり



冬瓜



トマト



チンゲンサイ



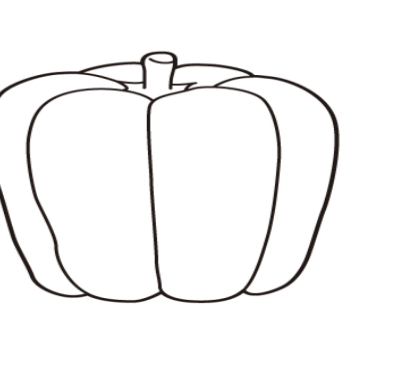
あお青じそ



こまつな小松菜



なす



かぼちゃ

9月13日は「まごわやさしい」献立・・・「まごわやさしい」は和食の基本食材「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・芋」がそろった献立です。

9月17日は「お月見」献立・・・十五夜は秋の実に感謝して、収穫した里芋をお供えすることから「芋名月」と呼ばれます。給食では「里芋コロッケ」が出ます。