

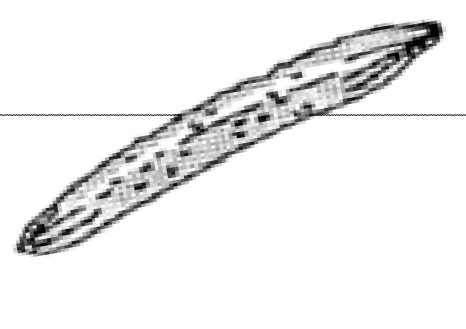

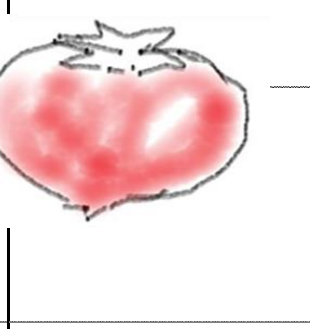
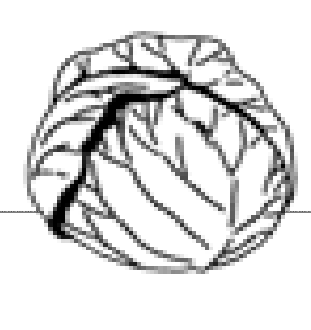
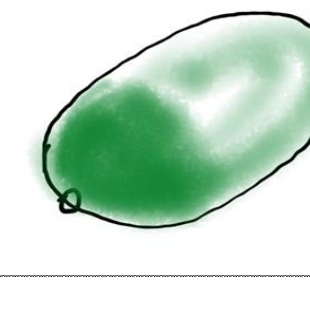
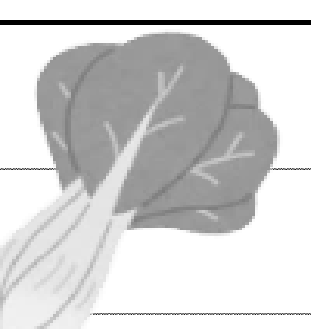
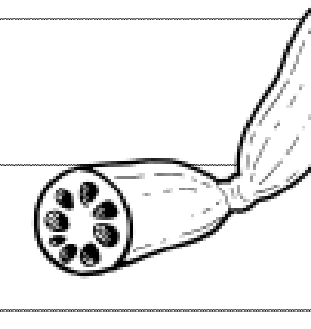

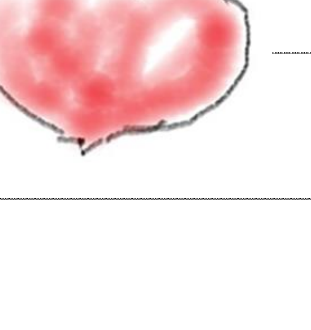



れ い わ ね ん ど が つ き ゅ う し ゅ く こ ん だ て ひ ゃ う
令和6年度 10月給食献立表

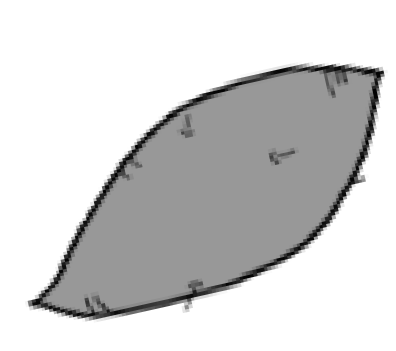


あ い ち け ん り つ み よ し と く べ つ し え ん が つ こ う
愛知県立三好特別支援学校

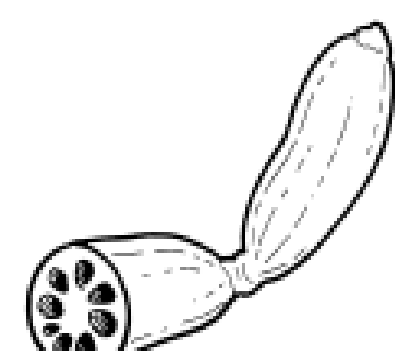
日	曜日	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー	
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 脂質	たんぱく質 糖質
1	火		ごはん			ごはん	550 Kcal	684 Kcal
			牛乳	牛乳		23.5 g	29.7 g	
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉		19.6 g	23.9 g	
			小松菜の炒め物		小松菜、にんじん、しめじ			
なすのみそ汁	油揚げ、みそ	なす、たまねぎ、まいたけ、ねぎ						
2	水		ごはん			ごはん	549 Kcal	677 Kcal
			牛乳	牛乳		24.8 g	31.5 g	
			さわらの南部焼き	さわら		15.4 g	18.3 g	
			キャベツの梅みそ和え	みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、梅肉			
けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ						
3	木		ごはん			ごはん	545 Kcal	692 Kcal
			牛乳	牛乳		24.2 g	31.4 g	
			チンジャオロース	豚肉	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、もやし	16.2 g	19.9 g	
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ			
冬瓜とコーンの中華スープ		とうがん、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ						
4	金		ごはん			ごはん、栗、砂糖	589 Kcal	723 Kcal
			牛乳	牛乳		19.1 g	22.5 g	
			米粉のコロッケ	豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、パセリ	16.2 g	19.0 g	
			ウスターソース					
秋野菜のみそ汁	みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、なめこ こんにゃく、ねぎ	さつまいも					
7	げつ		白玉うどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	しらたま 白玉うどん、でんぶん	621 Kcal	743 Kcal
			牛乳	牛乳		27.1 g	31.7 g	
			ちくわの二色揚げ	ちくわ、青のり		18.7 g	23.0 g	
			りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁	こむぎこ 小麦粉、でんぶん、油 砂糖		
8	火		麦ごはん	牛肉	たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	むぎ 麦ごはん、砂糖、油	576 Kcal	705 Kcal
			牛乳	牛乳		23.1 g	27.7 g	
			即席漬		きゅうり、キャベツ、にんじん、大根漬	19.7 g	23.0 g	
			具だくさんみそ汁	豆腐、みそ	えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	さといも		
9	水		レーズンロール			レーズンロールパン	624 Kcal	739 Kcal
			牛乳	牛乳		28.9 g	34.0 g	
			お米とポテトのささみカツ	鶏肉、大豆		21.3 g	25.5 g	
			ブロッコリーのソテー		ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	じゃがいも、米粉、でんぶん 砂糖、油		
ポークビーンズ	大豆、豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	オリーブ油					
じゃがいも、砂糖、油			じゃがいも、砂糖、油					
10	木		ごはん			ごはん	576 Kcal	716 Kcal
			牛乳	牛乳		20.1 g	24.7 g	
			チキンボールの甘酢炒め	鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン 赤ピーマン、しょうが	18.7 g	22.6 g	
			豆腐と卵のスープ	豆腐、卵、わかめ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	でんぶん、砂糖、ごま油		
でんぶん、ごま油			でんぶん、ごま油					
11	金		ごはん			ごはん	581 Kcal	707 Kcal
			牛乳	牛乳		26.6 g	31.5 g	
			さばの照り焼き	さば		16.6 g	18.5 g	
			小松菜ともやしの和え物		小松菜、もやし、にんじん	砂糖		
肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	じゃがいも、砂糖					
15	火		ごはん			ごはん	562 Kcal	745 Kcal
			牛乳	牛乳		21.2 g	30.1 g	
			一口カツ	豚肉		15.7 g	19.3 g	
			みそだれ	みそ				
キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん	パン粉、小麦粉、米粉 でんぶん、油					
のっぺい汁	豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	砂糖					
さといも			さといも					
16	水		ごはん			ごはん	568 Kcal	694 Kcal
			牛乳	牛乳		23.7 g	23.6 g	
			和風おろしハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆	たまねぎ、だいこん、しょうが	16.9 g	19.4 g	
			れんこんのきんぴら		れんこん、にんじん、小松菜、こんにゃく	とんし 豚脂、砂糖、でんぶん		
きのこ汁	鶏肉、豆腐、みそ	えのきたけ、干しいたけ、しめじ、なめこ みつば	ごま油、砂糖					
17	木		ごはん			ごはん	626 Kcal	747 Kcal
			牛乳	牛乳		19.7 g	23.2 g	
			回鍋肉	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、ねぎ にんにく	23.5 g	26.9 g	
			中華風コーンスープ	たまご	きくらげ、ほうれんそう、とうもろこし	砂糖、ごま油、でんぶん		
豆乳プリン	豆乳		でんぶん、ごま油					
みず 水あめ、ショートニング、砂糖			みず 水あめ、ショートニング、砂糖					

18	きん	ごはん	ごはん			ごはん	588 Kcal	747 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.6 g	27.4 g	
			ししゃもフライ	ししゃも			こむぎこ小麦粉、パン粉、でんぷん コーンフラワー、油	18.8 g	23.1 g
			ウスターソース						
21	げ	ソフトめん	ソフトめん			ソフトめん、油	627 Kcal	749 Kcal	
			なすミートソースかけ	豚肉、鶏肉、大豆	なす、トマト	こむぎこ小麦粉ハヤシルウ	26.1 g	31.5 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 ブロッコリー			19.1 g	22.2 g
			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 りんご、ブルーベリー	あぶら 植物油	砂糖		
22	か	ごはん	ごはん			ごはん	580 Kcal	711 Kcal	
			牛乳	牛乳				26.2 g	32.0 g
			鮭の塩こうじ焼き	鮭				20.9 g	24.5 g
			ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう、はくさい	砂糖			
23	すい	米粉パン	米粉パン			米粉パン	638 Kcal	776 Kcal	
			牛乳	牛乳				25.4 g	31.0 g
			和風きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ ブロッコリー、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル	21.8 g	26.5 g	
			白菜のクリームスープ	鶏肉、豆乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし	こむぎこ小麦粉ホワイトルウ、豆乳バター			
24	も	ごはん	ごはん			ごはん	568 Kcal	700 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.4 g	29.9 g
			いわしの八丁味噌煮	いわし、みそ	ねぎ		砂糖	16.9 g	19.7 g
			豚肉とかぼちゃの甘辛炒め	豚肉	かぼちゃ、いんげん	あぶら 油	砂糖		
25	きん	ごはん	ごはん			ごはん	618 Kcal	795 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.4 g	29.8 g
			鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが、にんにく	でんぷん、油		23.0 g	29.9 g
			チンゲンサイのごま和え		チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	ごま、砂糖			
28	げ	ごはん	ごはん			ごはん	617 Kcal	759 Kcal	
			牛乳	牛乳				20.6 g	25.7 g
			れんこんサンドフライ	鶏肉	れんこん、たまねぎ、干しいたけ	パン粉、こむぎこ小麦粉、でんぷん、油	16.8 g	20.0 g	
			なめたけ和え		ほうれんそう、みつば、なめたけ				
29	か	ごはん	ごはん			ごはん	586 Kcal	711 Kcal	
			牛乳	牛乳				16.9 g	19.5 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、こむぎこ小麦粉、油	22.3 g	26.3 g	
			春雨の中華スープ		たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、とうもろこし	はるさめ 春雨、ごま油			
30	すい	ナン	ナン			ナン	625 Kcal	791 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.0 g	28.8 g
			バターチキンカレー	鶏肉、豆乳ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく トマト	こむぎこ小麦粉カレールウ、油、豆乳バター	25.9 g	33.2 g	
			お豆のサラダ	大豆、赤いんげん豆 ひよこ豆、青いんげん豆	赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、えだまめ				
31	も	ごはん	ごはん			ごはん	553 Kcal	698 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.5 g	30.0 g
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵、さつまいも	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、いんげん	砂糖	16.8 g	20.8 g	
			愛知の肉団子	鶏肉、大豆	たまねぎ、ごぼう、しょうが	とんし 豚脂、でんぷん、油、砂糖			
平均	平均	平均	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、カリフラワー、梅				
			※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。				589 Kcal	728 Kcal	
							23.3 g	28.5 g	
							19.1 g	23.0 g	

今月の愛知県で作られた食材



さつまいも



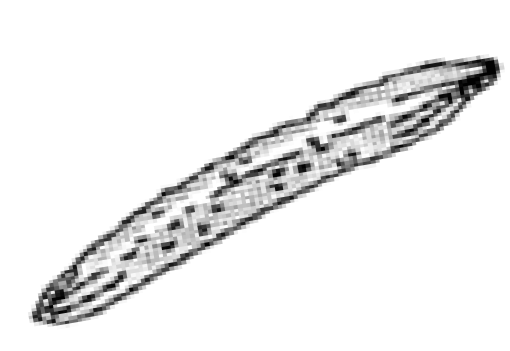
れんこん



キャベツ



チンゲンサイ



きゅうり



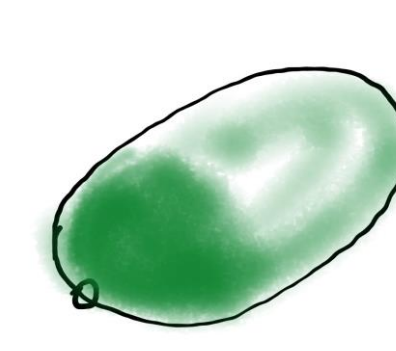
なす



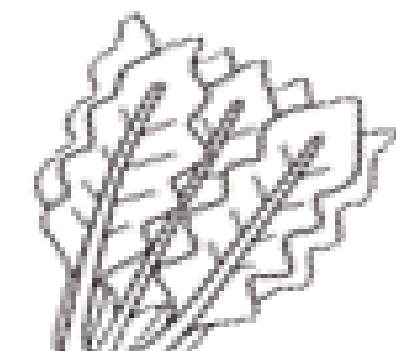
トマト



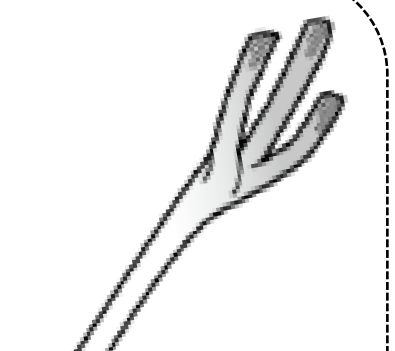
こまつな



とうがん



ほうれんそう



ねぎ



平均