



令和6年度 10月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

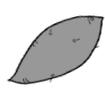
日	曜	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー			
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 脂質	たんぱく質 糖質		
1	火		ごはん	ごはん			ごはん	550 Kcal	684 Kcal	
			牛乳	牛乳				23.5 g	29.7 g	
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			はちみつ	19.6 g	23.9 g	
			小松菜の炒め物		小松菜、にんじん、しめじ	砂糖、油				
			なすのみそ汁	油揚げ、みそ	なす、たまねぎ、まいたけ、ねぎ					
2	水		ごはん	ごはん			ごはん	549 Kcal	677 Kcal	
			牛乳	牛乳				24.8 g	31.5 g	
			さわらの南部焼き	さわら			砂糖、ごま	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	砂糖				
			けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、ごま油				
3	木		ごはん	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		ごま油、砂糖、でんぷん	16.2 g	19.9 g	
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ		でんぷん、パン粉、豚脂、油			
			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	砂糖、小麦粉				
						ごま油				
4	金		ごはん	吹き寄せごはん	鶏肉	にんじん、えだまめ、しめじ	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		じゃがいも、砂糖、パン粉	16.2 g	19.0 g	
			ウスターソース				米粉、でんぷん、油			
			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	さつまいも				
					こんにゃく、ねぎ					
7	げ		白玉うどん	五目あんかけうどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	白玉うどん、でんぷん	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			じゃがいも、砂糖、パン粉	18.7 g	23.0 g	
			りんごヨーグルト	りんご、寒天	りんご果肉、りんご果汁		米粉、でんぷん、油			
						砂糖				
8	火		麦ごはん	牛丼	牛肉	たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	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		砂糖、ごま	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			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			じゃがいも、米粉、でんぷん	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		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				
10	木		ごはん	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		でんぷん、砂糖、ごま油	18.7 g	22.6 g	
			豆腐と卵のスープ	豆腐、卵、わかめ	赤ピーマン、しょうが					
					たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	でんぷん、ごま油				
11	金		ごはん	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			砂糖	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、ごま			
			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			ごはん	562 Kcal	745 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.2 g	30.1 g	
			一口カツ	豚肉				パン粉、小麦粉、米粉	15.7 g	19.3 g
			みそだれ	みそ			でんぷん、油			
			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	砂糖				
			のっぺい汁	豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも				
16	水		ごはん	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		豚脂、砂糖、でんぷん	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		ごま油、砂糖			
			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					
17	木		ごはん	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		砂糖、ごま油、でんぷん	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					
			豆乳プリン	豆乳		でんぷん、ごま油				
						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		26.1 g	31.5 g	
			牛乳	牛乳			こむぎこ小麦粉ハヤシルウ	19.1 g	22.2 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				
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		さとう		
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		さとう	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、さとう		
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、さとう		
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		キムタクごはん	豚肉	白菜キムチ、大根漬	むぎ麦ごはん、ごま	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、さとう、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、枝豆				
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、さつま揚げ	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、いんげん		さとう	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、さとう		
			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。

平均
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