



令和6年度 11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	
				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
1	金	ごはん	ごはん	ごはん				ごはん	578 Kcal	684 Kcal	
			牛乳	牛乳					23.4 g	23.7 g	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉					19.9 g	20.5 g	
			れんこんと糸昆布の炒め煮	こんぶ		れんこん、いんげん		砂糖			
			キャベツの白みそ汁	油揚げ、みそ		キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	砂糖、油				
5	火	ごはん	ごはん	ごはん				ごはん	616 Kcal	781 Kcal	
			牛乳	牛乳					20.0 g	25.1 g	
			黒酢の酢豚	豚肉		たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ		でんぷん、砂糖、油、ごま油	19.4 g	24.5 g	
			五目中華スープ	糸かまぼこ		きくらげ、にんじん、もやし、チンゲンサイ		でんぷん、ごま油			
			パインゼリー			パイナップル果汁	砂糖				
6	水	りんごパン	りんごパン	りんごパン				りんごパン	603 g	743 g	
			牛乳	牛乳					22.6 g	28.4 g	
			マカロニのクリーム煮	鶏肉、豆乳		にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー		マカロニ、米粉ホワイトルウ	20.7 g	25.1 g	
			豆のカラフルサラダ	大豆、青いんげん豆		キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン		豆乳バター			
			イタリアンドレッシング			たまねぎ、トマト	油、砂糖				
7	木	ごはん	ごはん	ごはん				ごはん	567 Kcal	681 Kcal	
			牛乳	牛乳					24.7 g	29.2 g	
			関東煮	うずら卵、がんもどき、たこボール、昆布		だいこん、にんじん、こんにゃく			18.4 g	20.7 g	
			さばの八丁味噌煮	さば、みそ				砂糖			
			白菜の塩昆布和え	塩昆布		はくさい、きゅうり、みつば					
8	金	麦ごはん	すき焼き丼	牛肉、焼き豆腐		こんにゃく、はくさい、ねぎ、にんじん、春菊	麦ごはん、生麩、砂糖	611 Kcal	777 Kcal		
			牛乳	牛乳				22.5 g	28.1 g		
			切干大根のみそ汁	油揚げ、みそ		きりぼし切干だいこん、しめじ、いんげん		さといも	19.3 g	23.9 g	
			大学芋					さつまいも、砂糖、油、ごま			
11	げつ	きしめん	五目きしめん	鶏肉、油揚げ、うずら卵		はくさい、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	きしめん	566 Kcal	716 Kcal		
			牛乳	牛乳		ほししいたけ		25.8 g	31.8 g		
			イカフライのレモン煮	いか		レモン果汁		パン粉、小麦粉、コーンフラワー	17.9 g	21.2 g	
						砂糖、油					
12	火	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	539 Kcal	715 Kcal		
			牛乳	牛乳				19.6 g	25.5 g		
			小籠包	豚肉		たまねぎ、キャベツ、しょうが		とんし 豚脂、春雨、でんぷん、砂糖	16.9 g	22.5 g	
			ささみ切り干し大根の和え物	鶏肉		きりぼし切干だいこん、きゅうり、赤ピーマン		小麦粉、ショートニング、油			
			トマト入り坦々スープ	豚肉、豆乳、みそ		トマト、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	ごま、油、砂糖、ごま油				
						春雨、砂糖、ごま、油					
13	水	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	597 Kcal	718 Kcal		
			牛乳	牛乳				21.1 g	26.2 g		
			豆腐だんご	豆腐、鶏肉、ひじき、青のり		たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが		とんし 豚脂、でんぷん、パン粉、油	17.4 g	19.4 g	
			なめたけ和え			ほうれんそう、えのきたけ、みつば		砂糖			
			石狩汁	鮭、みそ		キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ		じゃがいも、豆乳バター			
			お米deさつまいもと栗のタルト	豆乳		さつまいも、砂糖、米粉	ショートニング、くり、コーンフラワー、油				
14	木	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	558 Kcal	726 Kcal		
			牛乳	牛乳				17.7 g	29.6 g		
			おからと大豆のしゅうまい	豚肉、おから、大豆		たまねぎ		小麦粉、でんぷん、砂糖、油	17.9 g	24.5 g	
			春雨の韓国風炒め	豚肉		ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ		春雨、ごま油、砂糖			
			冬瓜の中華スープ			冬瓜、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	でんぷん、ごま油				
15	金	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	555 Kcal	721 Kcal		
			牛乳	牛乳				26.5 g	34.1 g		
			さわらのみりん焼き	さわら					16.2 g	19.4 g	
			ひじきの炒め煮	ひじき、大豆、油揚げ		にんじん、こんにゃく、枝豆		砂糖、油			
			かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ、なす、たまねぎ、しめじ、ねぎ					

18	げつ		ごはん	ごはん		ごはん	577 Kcal	716 Kcal	
			牛乳	牛乳			22.4 g	27.8 g	
			牛肉ときのこの炒め物	牛肉	エリンギ、まいたけ、たけのこ、ピーマン 赤ピーマン、しょうが、にんにく	砂糖、油、でんぷん	20.2 g	25.0 g	
			豆腐と卵のスープ	豆腐、卵、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	でんぷん、ごま油			
19	か		みかん		みかん				
			鶏五目ごはん	鶏肉、油揚げ	にんじん、しめじ、ごぼう、たけのこ	麦ごはん、砂糖	581 Kcal	710 Kcal	
			牛乳	牛乳			21.9 g	26.4 g	
			さつまいもコロケ			さつまいも、砂糖、パン粉、 小麦粉、でんぷん、油	15.6 g	18.4 g	
20	すい		野菜たっぷりみそ汁	豆腐、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ				
			ウスターソース						
			米粉パン	米粉パン		米粉パン	611 g	757 g	
			牛乳	牛乳			24.5 g	30.8 g	
21	もく		ペンネのトマト煮	牛肉、大豆	たまねぎ、セロリ、トマト、にんにく	ペンネ、オリーブ油、砂糖	21.4 g	26.4 g	
			サラダスープ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし	オリーブオイル			
			ぶどうゼリー		ぶどう果汁	砂糖			
			ごはん	ごはん		ごはん	562 Kcal	684 Kcal	
25	げつ		牛乳	牛乳			19.5 g	23.7 g	
			キャベツ入り平つくね	鶏肉、かつお節	キャベツ、しょうが	豚脂、でんぷん、砂糖	17.5 g	20.5 g	
			小松菜とコーンのソテー		小松菜、とうもろこし、赤ピーマン	オリーブ油			
			肉じゃが	豚肉	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	じゃがいも、油、砂糖			
26	か		ソフトめん	鶏肉、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	ソフトめん、油	650 Kcal	778 Kcal	
			牛乳	牛乳			25.8 g	31.3 g	
			れんこんのごまサラダ		れんこん、キャベツ、きゅうり、えだまめ とうもろこし、赤ピーマン		18.3 g	20.9 g	
			ごまドレッシング			ごま、砂糖、油			
27	すい		いちごヨーグルト	乳、寒天	いちご果肉、いちご果汁	砂糖			
			ごはん	ごはん		ごはん	567 Kcal	698 Kcal	
			牛乳	牛乳			24.4 g	29.7 g	
			ホキフライの野菜あんかけ	ホキ	はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ 干ししいたけ、えだまめ	米粉、油、砂糖、でんぷん	15.3 g	18.1 g	
28	もく		ごま豆乳みそ汁	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、えのきたけ	ごま			
			しそふりかけ		赤しそ				
			サンドイッチ	サンドパンズパン		サンドパンズパン	626 g	786 g	
			ハンバーガー (具)	鶏肉、豚肉	トマト、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	豚脂、砂糖、でんぷん、油	22.9 g	27.8 g	
29	きん		牛乳	牛乳			24.4 g	29.6 g	
			白菜とベーコンのクリームスープ	ベーコン、豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	米粉ホワイトルウ、油 豆乳バター			
			ミルク			砂糖			
			ごはん	ごはん		ごはん	611 Kcal	778 Kcal	
29	きん		牛乳	牛乳			25.2 g	32.7 g	
			鶏肉のごまがらめ	鶏肉	にんにく、しょうが	ごま、でんぷん、砂糖、油	22.4 g	28.9 g	
			キャベツのレモンサラダ		キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんじん レモン果汁	オリーブ油、砂糖			
			豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ				
29	きん		ごはん	ごはん		ごはん	597 Kcal	724 Kcal	
			牛乳	牛乳			28.7 g	34.9 g	
			鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ		マヨネーズ風味調味料、砂糖	22.0 g	25.9 g	
			ブロッコリーのごま和え	のり	ブロッコリー、カリフラワー	ごま			
大根のそぼろ煮	豚肉	だいこん、にんじん、いんげん、干ししいたけ	砂糖、でんぷん						
※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。							588 Kcal	732 Kcal	
							平均	23.1 g	28.7 g
								19.1 g	23.0 g



平均

今月の愛知県で作られた食材

