



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12月給食献立表



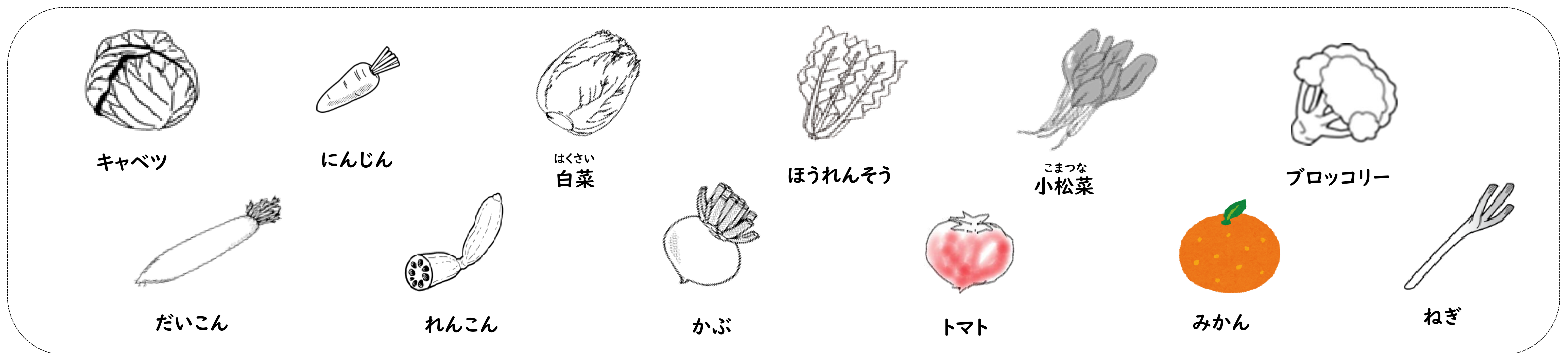
あいちけんりつみよしとくべつしえんがっこう
 愛知県立三好特別支援学校

日	曜日	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 小	たんぱく質 質 中
2	月		中華めん	豚肉、うずら卵、なると	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ	中華めん、ごま油	596 Kcal	706 Kcal
			五目みそラーメン	みそ	とうもろこし、しょうが		24.1 g	27.8 g
			牛乳	牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぷん、砂糖、小麦粉	20.7 g	23.9 g
3	火		ごはん			ごはん	576 Kcal	691 Kcal
			牛乳	牛乳			26.7 g	31.6 g
			さばの照り焼き	さば			16.5 g	18.4 g
			かぶの梅昆布和え	昆布	かぶ、キャベツ、梅			
			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		
アセロラゼリー		アセロラ果汁	砂糖、でんぷん					
4	水		ごはん	豚肉、みそ	きりぼし切干だいこん、れんこん、たまねぎ、しいたけ	ごはん、砂糖、でんぷん	636 Kcal	792 Kcal
			牛乳	牛乳			24.5 g	30.4 g
			パンプキンハートコロケ	鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ	パン粉、砂糖、油、小麦粉	19.5 g	24.0 g
			豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	にんじん、えのきたけ、みつば			
10	火		ごはん			ごはん	571 Kcal	707 Kcal
			牛乳	牛乳			21.7 g	27.6 g
			みそおでん	うずら卵、さつま揚げ、なまあげ、昆布、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく	さといも	16.1 g	19.2 g
			わかさぎの和風マリネ	わかさぎ	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが	こめこ米粉、でんぷん、油、砂糖		
りんごゼリー		りんごピューレ、りんご果汁	砂糖					
11	水		ミルクロールパン			ミルクロールパン	637 Kcal	757 Kcal
			牛乳	牛乳			22.7 g	27.3 g
			鶏肉の豆乳クリームシチュー	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	21.7 g	26.3 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	こめこ米粉ホワイトルウ		
			和風ドレッシング		たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ	あぶら油、砂糖		
ミルク		しょうが、りんご	砂糖					
12	木		ひじきごはん	鶏肉、油揚げ、ひじき	にんじん、こんにゃく、えだまめ	むぎ麦ごはん、砂糖	593 Kcal	732 Kcal
			牛乳	牛乳			21.1 g	25.2 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	18.5 g	21.8 g
さつまいものみそ汁	豆腐、みそ	たまねぎ、小松菜、しめじ	さつまいも					
13	金		ごはん			ごはん	592 Kcal	712 Kcal
			牛乳	牛乳			26.6 g	31.5 g
			鮭の西京焼き	鮭、みそ		砂糖	18.1 g	20.3 g
			じゃがいものきんぴら	豚肉	赤ピーマン、ピーマン	じゃがいも、ごま油、砂糖		
けんちん汁		大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さといも、ごま油					
16	月		チゲうどん	豚肉、みそ	チンゲンサイ、白菜、にんじん、もやし	しらたま白玉うどん、砂糖、ごま油	616 Kcal	755 Kcal
			牛乳	牛乳	白菜キムチ、しょうが、にんにく		19.1 g	23.1 g
			揚げ餃子	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	パン粉、豚脂、砂糖、小麦粉、油	23.4 g	28.8 g
ヨーグルト	練乳、粉乳、クリーム			砂糖				

17	火	ごはん	ごはん			ごはん	556 Kcal	681 Kcal	
		 牛乳	牛乳				20.6 g	24.9 g	
		 いわしの生姜煮	いわし	しょうが		きとう糖、でんぷん	18.8 g	22.4 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		ごま、きとう糖			
		 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 しょうが		きとう糖			
18	水	こめこ米粉パン	こめこ米粉パン			こめこ米粉パン	645 Kcal	745 Kcal	
		 牛乳	牛乳				29.7 g	34.4 g	
		ローストチキン	鶏肉			きとう糖	31.6 g	35.5 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		とうとう乳バター			
		トマト野菜スープ	ウインナー		キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ トマト				
クリスマスデザート	たまご卵、乳	こんにやく加工品		きとう糖、こむぎこ、みず、あぶら 砂糖、小麦粉、水あめ、油 チョコレート、ココアパウダー					
19	木	ごはん	ごはん			ごはん	576 Kcal	685 Kcal	
		 牛乳	牛乳				22.6 g	21.9 g	
		 煮込みハンバーグ	鶏肉、豚肉	たまねぎ		とんし、きとう糖、でんぷん	16.5 g	18.3 g	
		ほうれんそうとえのきの和え物		ほうれんそう、えのきたけ、にんじん		ごま、きとう糖			
		たまねぎとわかめのみそ汁	とうふ、油揚げ、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ					
みかん		みかん							
20	金	ごはん	ごはん			ごはん	600 Kcal	732 Kcal	
		 牛乳	牛乳				28.2 g	33.6 g	
		 さわらの南部焼き	さわら			ごま、きとう糖	19.3 g	22.0 g	
		かぼちゃのソテー		かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、にんにく		とうとう乳バター			
		鶏団子のゆず風味みそ汁	鶏肉、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ はくさい白菜、ゆず		きとう糖、でんぷん			
23	月	ごはん	ごはん			ごはん、じゃがいも こめこ米粉カレールー	561 Kcal	690 Kcal	
		 牛乳	牛乳				17.8 g	21.5 g	
		はなやさい花野菜サラダ			キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー あか赤ピーマン、とうもろこし			16.6 g	19.9 g
		イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト		あぶら、きとう糖 油、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。							597 Kcal	722 Kcal	
							平均	23.5 g	27.8 g
								19.8 g	23.2 g



今月の愛知県で作られた食材



【今月の行事食】

12月18日は「クリスマス献立」です。
「ローストチキン」と「クリスマスデザート」がつきます。
12月20日は「冬至献立」です。「かぼちゃのソテー」と「鶏団子のゆず風味みそ汁」がつきます。