

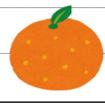


れい わ ね ん ど が つ き ゅ う し ゅ く こ ん だ て ひ ゃ う
令和6年度12月給食献立表



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

にち 日	よう 曜	しゅ く 主 食	こ ん だ て め い 献 立 名	あ か な か ま 赤 の 仲 間	み ど り な か ま 緑 の 仲 間	き な か ま 黄 の 仲 間	エ ネ ル ギ ー		
				ち く 血 ・ にく 肉 ・ ほ ね 骨 に な る も の	か ら だ ち や う し と の 体 の 調 子 を 整 え る も の	ね つ ち か ら 熱 や か の も と に な る も の	エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く 質 脂 小	し つ 質 中	
2	げ つ 月		中華めん	ごもく 五目みそラーメン	ぶたにく 豚肉、うずらたまご 卵、なると みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ とうもろこし、しょうが	ちゅうか 中華めん、ごま油	596 Kcal	706 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		24.1 g	27.8 g		
			はるま 春巻き	ぶたにく 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 水あめ、油	20.7 g	23.9 g	
3	か 火		ごはん	ごはん			ごはん	576 Kcal	691 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		26.7 g	31.6 g		
			て や さ ば の 照 り 焼 き	さば		16.5 g	18.4 g		
			かぶの梅昆布和え	こんぶ	かぶ、キャベツ、うめ	さとう			
			とんじり 豚汁	ぶたにく 豚肉、とうふ 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	さとう、でんぷん						
4	す い 水		ごはん	しゃきしゃきみそそば	ぶたにく 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 えだまめ	ごはん、さとう、でんぷん	636 Kcal	792 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		24.5 g	30.4 g		
			パンプキンハートコロケ	とりにく 鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ	パン粉、さとう、あぶら 油、小麦粉	19.5 g	24.0 g	
			とうふ 豆腐のすまし汁	とうふ 豆腐、わかめ	にんじん、えのきたけ、みつば				
10	か 火		ごはん	ごはん			ごはん	571 Kcal	707 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		21.7 g	27.6 g		
			みそおでん	うずらたまご うずら卵、さつまあげ なまあげ、こんぶ 生揚げ、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 米粉、でんぷん、あぶら 油、さとう			
りんごゼリー		りんごピューレ、りんご果汁	さとう						
11	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	637 Kcal	757 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		22.7 g	27.3 g		
			とりにく 鶏肉の豆乳クリームシチュー	とりにく 鶏肉、とうにゅう 豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	じゃがいも、とうにゅう 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 えだまめ	こめ 米粉ホワイトルウ			
			わふう 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 しょうが、りんご	あぶら 油、さとう			
ミルク			さとう						
12	も く 木		麦ごはん	ひじきごはん	とりにく 鶏肉、あぶら 揚げ、ひじき	にんじん、こんにゃく、えだまめ	むぎ 麦ごはん、さとう	593 Kcal	732 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		21.1 g	25.2 g		
			キャベツ入りメンチカツ	ぎゅうにゅう 牛肉、ぶたにく 豚肉	キャベツ、たまねぎ	でんぷん、パン粉、さとう	18.5 g	21.8 g	
			さつまいものみそ汁	とうふ 豆腐、みそ	たまねぎ、小松菜、しめじ	さつまいも			
13	き ん 金		ごはん	ごはん			ごはん	592 Kcal	712 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		26.6 g	31.5 g		
			さけ 鮭の西京焼き	さけ 鮭、みそ		さとう			
			じゃがいものきんぴら	ぶたにく 豚肉	あか 赤ピーマン、ピーマン	じゃがいも、ごま油、さとう	18.1 g	20.3 g	
けんちん汁		たいにん 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さといも、ごま油						
16	げ つ 月		白玉うどん	チゲうどん	ぶたにく 豚肉、みそ	チンゲンサイ、白菜、にんじん、もやし 白菜キムチ、しょうが、にんにく	しらたま 白玉うどん、さとう、ごま油	616 Kcal	755 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		19.1 g	23.1 g		
			あげ餃子	ぶたにく 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	パン粉、とんし 豚脂、さとう、こむぎ 小麦粉、あぶら 油	23.4 g	28.8 g	
ヨーグルト	れんにゅう 練乳、粉乳、クリーム かんてん 寒天		さとう						

17	か 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	米粉パン	米粉パン			米粉パン	645 Kcal	745 Kcal	
		 牛乳	牛乳			きとう糖	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		とうもろこし			
		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	こんにゃく加工品		きとう糖、こむぎこ、みずあめ、あぶら 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	豆腐、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		とうもろこし			
		鶏団子のゆず風味みそ汁	鶏肉、豆腐、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 米粉カレールー	561 Kcal	690 Kcal	
		 牛乳	牛乳				17.8 g	21.5 g	
		花野菜サラダ			キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー 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			
※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	597 Kcal	722 Kcal
							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



キャベツ



にんじん



はくさい
白菜



ほうれんそう



こまつな
小松菜



ブロッコリー



だいこん



れんこん



かぶ



トマト



みかん



ねぎ



【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。