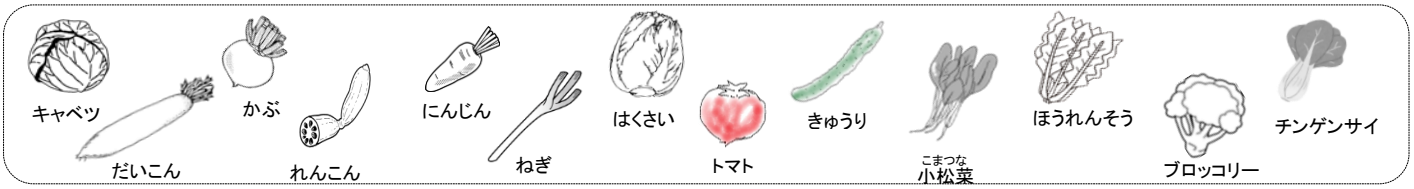
令和６年度１月給食献立表

愛知県立三好特別支援学校

日	曜	主食	献立名	赤の仲間 血・肉・骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの	黄の仲間 熱や力のもとになるもの	エネルギー 脂質 小	たんぱく質 脂質 中
7	火	ごはん	ごはん			ごはん	551 Kcal	724 Kcal
			牛乳	牛乳			21.2 g	29.8 g
			みそカツ（一口カツ）	豚肉		パン粉、小麦粉、米粉、油	15.1 g	18.4 g
			みそたれ	みそ		砂糖		
			キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖		
			七草汁	豆腐	せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）、えのきたけ			
8	水	クロワッサン	クロワッサン			クロワッサン	556 Kcal	708 Kcal
			牛乳	牛乳			17.4 g	21.4 g
			ナポリタンスパゲティ	ボークウインナー	たまねぎ、ピーマン、にんじん	スパゲティ、砂糖 オリーブ油	24.7 g	31.4 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			
9	木	ごはん	ごはん			ごはん	568 Kcal	690 Kcal
			牛乳	牛乳			22.3 g	26.7 g
			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ	ねぎ	砂糖	16.3 g	18.5 g
			キャベツのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ	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		
10	金	麦ごはん	にんじんごはん	鶏肉、油揚げ	にんじん、しいたけ、こんにゃく	麦ごはん、砂糖	593 Kcal	724 Kcal
			牛乳	牛乳			20.5 g	24.4 g
			和風コロッケ		れんこん、にんじん	じゃがいも、パン粉、油 砂糖、小麦粉、米粉	18.0 g	20.9 g
			★具だくさんみそ汁	みそ、豆腐	★だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	さといも		
14	火	ごはん	ごはん			ごはん	581 Kcal	712 Kcal
			牛乳	牛乳			26.4 g	34.3 g
			鶏むね肉のレモン風味	鶏肉	レモン果汁	でんぷん、油、砂糖	14.8 g	17.4 g
			ほうれんそうのソテー		ほうれんそう、とうもろこし、赤ピーマン	豆乳バター		
			ビタミンACEスープ		かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん セロリ			
			ヨーグルト	乳、寒天、クリーム		砂糖		
15	水	ごはん	まごわやさしい カレーライス	鶏肉、まぐろ油漬 大豆、ひじき	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト にんにく、しょうが	ごはん、じゃがいも、油 米粉カレールウ、ごま	602 Kcal	747 Kcal
			牛乳	牛乳			20.6 g	25.6 g
			アスパラのサラダ		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、れんこん とうもろこし、えだまめ		20.0 g	24.0 g
			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、プルーン	油、砂糖		
16	木	ごはん	豚トマ丼	豚肉	たまねぎ、トマト、しめじ	ごはん、砂糖	595 Kcal	727 Kcal
			牛乳	牛乳			23.9 g	30.2 g
			ほうとう汁	鶏肉、みそ	にんじん、かぼちゃ、はくさい、えのきたけ ねぎ	きしめん	14.9 g	16.9 g
			いちごのスティックケーキ	豆乳、大豆粉	いちごピューレ、レモン果汁	砂糖、米粉、油		
17	金	ごはん	ごはん			ごはん	573 Kcal	696 Kcal
			牛乳	牛乳			23.9 g	28.9 g
			にぎすフライ	にぎす		パン粉、小麦粉、油	15.6 g	18.3 g
			小松菜ともやしのささみ和え	鶏肉	もやし、小松菜、赤ピーマン	ごま、砂糖		
			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		
			ウスターソース					
			みかん		みかん			
20	月	ソフトめん	肉みそかけソフトめん	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが	ソフトめん、砂糖、でんぷん	615 Kcal	758 Kcal
			牛乳	牛乳			25.6 g	32.2 g
			れんこんのごまドレサラダ		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		19.8 g	23.2 g
			ごまドレッシング			ごま、砂糖、油		

21	火	ごはん	ごはん			ごはん	592 Kcal	739 Kcal
			牛乳	牛乳			20.0 g	25.1 g
			ししゃもフライ	ししゃも		パン粉、でんぷん、小麦粉 コーンフラワー、油	21.1 g	25.1 g
			切干だいこん入り コールスローサラダ		きゅうり、キャベツ、切り干し大根、赤ピーマン とうもろこし、レモン果汁、パイナップル果汁	油、砂糖、水あめ		
			白菜の白みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	はくさい、にんじん、しめじ			
22	水	米粉パン	米粉パン			米粉パン	577 Kcal	684 Kcal
			牛乳	牛乳			23.3 g	27.8 g
			焼きそば	豚肉、青のり	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	中華めん、油	17.4 g	19.7 g
			レタスとコーンのスープ	糸かまぼこ	レタス、セロリ、とうもろこし			
			ミルメーク（コーヒー）			砂糖		
23	木	ごはん	ごはん			ごはん	554 Kcal	677 Kcal
			牛乳	牛乳			20.9 g	19.6 g
			ハンバーグ デミグラスソースかけ	豚肉、鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム	豚脂、砂糖、米粉ハヤシルウ、油	15.7 g	18.2 g
			ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、パセリ	じゃがいも、豆乳バター		
			冬野菜スープ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ			
24	金	麦ごはん	キムチチャーハン	豚肉	はくさいキムチ、にんじん、にら、ねぎ	麦ごはん、ごま、ごま油	538 Kcal	681 Kcal
			牛乳	牛乳			19.5 g	24.7 g
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ	豚脂、でんぷん、パン粉 砂糖	18.8 g	23.1 g
			チンゲンサイともやしのスープ	豆腐	もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ			
27	月	きしめん	卵とじきしめん	油揚げ、卵、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ほうれんそう	きしめん、でんぷん	604 Kcal	745 Kcal
			牛乳	牛乳			25.0 g	30.6 g
			なすみそメンチカツ	豚肉、みそ	たまねぎ、なす	砂糖、でんぷん、パン粉 小麦粉	19.0 g	22.3 g
			りんごゼリー		りんご果汁	砂糖		
28	火	ごはん	ごはん			ごはん	563 Kcal	710 Kcal
			牛乳	牛乳			24.9 g	32.1 g
			さばの香味焼き	さば	レモン果汁、しょうが	砂糖	19.8 g	24.8 g
			きゅうりとわかめの酢の物	わかめ	きゅうり、キャベツ	砂糖		
			大根と鶏肉の煮物	鶏肉	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん	砂糖、油		
29	水	サンドイッチロール	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	649 Kcal	762 Kcal
			ホットドッグ（具）	ウインナーソーセージ	キャベツ、にんじん、ピーマン	油	21.1 g	24.7 g
			牛乳	牛乳			26.7 g	31.5 g
			じゃがいものクリームスープ	豆乳	たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいも、豆乳バター 米粉ホワイトルウ		
			トマトケチャップ					
			豆乳プリン	豆乳		砂糖、水あめ、ショートニング		
30	木	ごはん	ごはん			ごはん	575 Kcal	719 Kcal
			牛乳	牛乳			23.4 g	29.2 g
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉		はちみつ	19.9 g	24.5 g
			コーンと青菜のソテー		チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし とうもろこし	油		
			さつまいものみそ汁	油揚げ、みそ	小松菜、しめじ	さつまいも		
31	金	ごはん	ごはん			ごはん	584 Kcal	732 Kcal
			牛乳	牛乳			18.8 g	23.0 g
			揚げ餃子	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	パン粉、でんぷん、豚脂 砂糖、油	19.3 g	22.9 g
			バンサンスー	たまご	きゅうり、にんじん、もやし	春雨、砂糖、ごま油		
			白菜と豚肉の中華煮	豚肉	はくさい、にんじん、たけのこ、きくらげ チンゲンサイ	でんぷん、ごま油		
						平均	581 Kcal	718 Kcal
							22.1 g	27.2 g
							18.7 g	22.3 g

※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。
※給食週間：１月１４日（火）～１７日（金）

今月の愛知県で作られた食材

★１月１０日の「具だくさんみそ汁」には、高等部が栽培した大根を使用します