

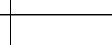


れいわねんどがつきゅうしょくこんだてひょう
令和7年度 5月給食献立表



あいちけんりつみよしとくべつしきんがこう
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 たんぱく質 脂質
				血・肉・骨になるもの	からだ、ちょっと体の調子を整えるもの	熱や力のものになるもの	小 中 高
1 木	ごはん	ごはん				ごはん	576 Kcal 23.1 g 15.0 g
		牛乳	牛乳				706 Kcal 29.1 g 17.4 g
		かつおフライ	かつお			小麦粉、パン粉、油	
		ウスター・ソース					
		五色和え	錦糸卵		もやし、にんじん、小松菜、きくらげ	砂糖	
		きぬさやとたけのこのみそ汁	とう腐、みそ		たけのこ、えのきたけ、さやえんどう		
2 金	麦ごはん	こどもの日ゼリー	豆乳		りんご果汁、レモン果汁	砂糖	
		ビビンバ丼	牛丼		もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが にんにく		684 g 27.2 g 20.2 g
		牛乳	牛乳				573 g 22.9 g 17.9 g
		キムチ入りみそ汁	豆腐、みそ		チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ 白菜キムチ		
7 水	白玉 うどん	いちごヨーグルト	粉入り乳、練乳、寒天		いちご果汁、いちご果肉	砂糖	
		ごもく 五目うどん	鶏肉、油揚げ		にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、干ししいたけ	白玉うどん	522 Kcal 19.2 g 17.6 g
		牛乳	牛乳				648 Kcal 23.6 g 21.9 g
		ちくわの磯辺揚げ	たら、あおさ			小麦粉、砂糖、でんぶん あぶら	
8 木	ごはん	アセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖	
		ごはん				ごはん	570 Kcal 26.3 g 21.1 g
		牛乳	牛乳				686 Kcal 31.2 g 23.9 g
		さばの香味焼き	さば		しょうが、レモン果汁	砂糖	
9 金	ごはん	小松菜ともやしのごま和え			小松菜、もやし、にんじん	ごま、砂糖	
		沢煮穂	豚肉、豆腐		にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、みつば		
		牛乳	牛乳			ごはん	598 Kcal 30.0 g
		レバー入りつくね	鶏肉、レバー		たまねぎ	でんぶん、ごめん、米粉パン粉 あぶら、砂糖	770 Kcal 23.0 g
12 月	ごはん	焼きビーフン	豚肉		にんじん、ビーマン、もやし、キャベツ、しいたけ	ビーフン、油	
		大根と豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ		だいこん、しめじ		
		牛乳	牛乳			ごはん	551 Kcal 24.1 g 20.0 g
		とり肉のはちみつ焼き	鶏肉			はちみつ	689 Kcal 30.2 g 24.4 g
13 火	ごはん	プロッコリーのソテー			プロッコリー、赤ビーマン、とうもろこし	オリーブ油	
		新たまねぎのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ		たまねぎ、しめじ、小松菜		
		牛乳	牛乳			ごはん	545 g
		キャベツ入り平つくね	鶏肉、かつお節			豚脂、でんぶん、砂糖	683 g 25.8 g 19.8 g
14 水	ごはん	豚肉のはちみつ春雨の炒め物	豚肉		にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、にんにく	春雨、油	
		なめこ汁	豆腐、みそ		なめこ、だいこん、ねぎ		
		牛乳	牛乳			ごはん	571 Kcal 22.5 g 17.7 g
		あじフライ	あじ			パン粉、小麦粉、油	706 Kcal 27.6 g 21.3 g
15 木	サンドイッチ ロール	ウスター・ソース					
		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	
		鶏けんちん汁	鶏肉、豆腐		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さといも、ごま油	
		牛乳	牛乳			サンドイッチロールパン	613 Kcal 25.0 g 23.7 g
16 金	ごはん	サンドイッチロールパン				サンドイッチロールパン	720 Kcal 29.6 g 28.3 g
		ホットドッグ(真)	ロングウインナー		キャベツ、赤ビーマン、ピーマン	油	
		牛乳	牛乳				
		ポークピーンズ	豚肉、大豆		たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	じゃがいも、あぶら、砂糖	
16 金	ごはん	ミルマーク				砂糖	
		牛乳	牛乳			ごはん	581 Kcal 21.1 g 18.3 g
		なすみそメンチカツ	豚肉、大豆、みそ		たまねぎ、なす	砂糖、でんぶん、パン粉 こもぎ、あぶら	703 Kcal 24.6 g 21.4 g
		しゃきしゃき梅昆布和え	昆布		れんこん、きゅうり、にんじん、切り干し大根 梅	ごま、砂糖	
		ふわふわ卵スープ	豆腐、卵、寒天		とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ	ごま油	

19 月	ごはん 	ごはん			ごはん	555 Kcal 22.4 g 16.4 g	676 Kcal 21.1 g 18.2 g
		牛乳					
		ハンバーグの デミグラスソースかけ		たまねぎ、マッシュルーム	豚脂、砂糖、でんぶん 米粉ハヤシルウ、油		
		カラフル野菜ソテー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし	油		
20 火	中華めん 	じゃがいもの豆乳みそ汁		油揚げ、みそ、豆乳	たまねぎ、にんじん、みつば	じゃがいも	
		五目みそラーメン		豚肉、なると、うずら卵	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ とうもろこし	中華めん、ごま油 あぶら	608 Kcal 23.8 g 22.4 g
		牛乳					740 Kcal 28.3 g 26.2 g
21 水	ごはん 	揚げ餃子			キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	パン粉、でんぶん、砂糖 小麦粉、油 あぶら	
		ごはん				ごはん	580 Kcal 21.1 g 16.9 g
		牛乳					715 Kcal 26.7 g 20.6 g
		鶏ちゃん		鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく	油、砂糖 あぶら	
22 木	ごはん 	のっぺい汁			だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも	
		ぶどうゼリー			ぶどう果汁	砂糖、でんぶん	
		ごはん				ごはん	573 Kcal 24.5 g 18.2 g
		牛乳					706 Kcal 30.1 g 21.3 g
23 木	ごはん 	いわしの八丁みそ煮		いわし、みそ	ねぎ	砂糖 あぶら	
		五目きんぴら			ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん、ピーマン	砂糖、ごま油、ごま	
		高野豆腐の卵とじ		凍り豆腐、卵、さつま揚げ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、いんげん	砂糖 あぶら	
		ごはん				ごはん	586 Kcal 20.5 g 19.6 g
24 木	ごはん 	春巻き			キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぶん、砂糖、ごま油 小麦粉、水あめ、油 あぶら	
		大豆もやしのナムル			だいこん、大豆もやし、にんじん、小松菜	砂糖、ごま油 あぶら	
		麻婆なす		なす、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン	さといも、砂糖 あぶら		
		ごはん			しょうが、にんにく	砂糖、でんぶん	
25 水	ごはん 	牛乳					
		ししゃもフライ				パン粉、でんぶん、小麦粉 コーンフラワー、油 あぶら	
		ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草、とうもろこし	オリーブ油 あぶら	
		鶏肉とじゃがいもの煮物			にんじん、いんげん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ	じゃがいも、砂糖 あぶら	
26 木	ごはん 	ごはん				ごはん	592 Kcal 20.4 g 17.5 g
		牛乳					750 Kcal 25.0 g 21.7 g
		米粉のコロッケ			たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、砂糖 米粉パン、米粉、油 あぶら	
		ウスターソース					
27 火	ごはん 	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、梅	砂糖 あぶら	
		がんもと野菜の煮物			だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ いんげん	さといも、砂糖 あぶら	
		ぶりかけ				ごま、さとうきび、水あめ	
		ごはん				ごはん	577 Kcal 18.4 g 16.6 g
28 木	ごはん 	ポークカレーライス			たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく	麦ごはん、じゃがいも、油 米粉カレールウ あぶら	
		牛乳					678 Kcal 20.1 g 19.2 g
		春の彩りサラダ			キャベツ、きゅうり、スナップエンドウ 赤ピーマン、黄ピーマン		
		ごまドレッシング				ごま、砂糖、油 あぶら	
29 木	くろロール 	くろロールパン				くろロールパン	620 Kcal 22.4 g 21.8 g
		牛乳					750 Kcal 27.3 g 25.9 g
		マカロニのクリーム煮			たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草	マカロニ、豆乳バター 米粉ホワイトルウ あぶら	
		コーンサラダ			とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えだまめ 赤ピーマン		
30 木	ごはん 	和風ドレッシング			たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが しいたけ、ブルーン、りんご	油 あぶら	
		ごはん				ごはん	523 Kcal 20.7 g 14.9 g
		牛乳					660 Kcal 25.9 g 17.7 g
		鶏のから揚げ			しょうが、にんにく	でんぶん、油 あぶら	
30 木	ごはん 	きゅうりのごま酢和え			きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	ごま、砂糖 あぶら	
		なすの合わせみそ汁		みそ	なす、にんじん、しめじ、ねぎ		
		ごはん				ごはん	573 Kcal 22.0 g 18.6 g
						平均	704 Kcal 26.5 g 22.1 g

※給食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。



今月の愛知県で作られた食材

