



令和7年度 5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 たんぱく質 脂質	
							小	中・高
1	木		ごはん			ごはん	576 Kcal	706 Kcal
			牛乳				23.1 g	29.1 g
			かつおフライ	かつお		小麦粉、パン粉、油	15.0 g	17.4 g
			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	豆腐、みそ	たけのこ、えのきたけ、さやえんどう			
			こどもの日ゼリー	豆乳	りんご果汁、レモン果汁	砂糖		
2	金		ごはん			ごはん	573 g	684 g
			牛乳				22.9 g	27.2 g
			キンチ入りみそ汁	豆腐、みそ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ 白菜キンチ		17.9 g	20.2 g
			いちごヨーグルト	ヨーグルト、練乳、寒天	いちご果汁、いちご果肉	砂糖		
7	水		白玉うどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、干しいたけ	白玉うどん	522 Kcal	648 Kcal
			牛乳				19.2 g	23.6 g
			ちくわの磯辺揚げ	たら、あおさ		小麦粉、砂糖、でんぷん 油	17.6 g	21.9 g
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	砂糖		
8	木		ごはん			ごはん	570 Kcal	686 Kcal
			牛乳				26.3 g	31.2 g
			さばの香味焼き	さば	しょうが、レモン果汁	砂糖	21.1 g	23.9 g
			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		
9	金		ごはん			ごはん	598 Kcal	770 Kcal
			牛乳				23.2 g	30.0 g
			レバー入りつくね	鶏肉、レバー	たまねぎ	でんぷん、米粉パン粉 油、砂糖	23.0 g	29.8 g
			焼きビーフン	豚肉	にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、しいたけ	ビーフン、油		
12	月		ごはん			ごはん	551 Kcal	689 Kcal
			牛乳				24.1 g	30.2 g
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	はちみつ	20.0 g	24.4 g
			ブロッコリーのソテー			オリーブ油		
13	火		ごはん			ごはん	545 g	683 g
			牛乳				20.4 g	25.8 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	16.3 g	19.8 g
			豚肉と春雨の炒め物	豚肉	にんじん、たまねぎ、にら、きくらげ、にんにく	春雨、油		
14	水		ごはん			ごはん	571 Kcal	706 Kcal
			牛乳				22.5 g	27.6 g
			あじフライ	あじ	きゅうり、キャベツ	パン粉、小麦粉、油	17.7 g	21.3 g
			ウスターソース			砂糖		
15	木		サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	613 Kcal	720 Kcal
			ホットドッグ(具)	ロングウイナー	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン	油	25.0 g	29.6 g
			牛乳				23.7 g	28.3 g
			ポークビーンズ	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	じゃがいも、油、砂糖		
16	金		ごはん			ごはん	581 Kcal	703 Kcal
			牛乳				21.1 g	24.6 g
			なすみそメンチカツ	豚肉、大豆、みそ	たまねぎ、なす	砂糖、でんぷん、パン粉 小麦粉、油	18.3 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	ごま、砂糖		
17	土		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	げつ		ごはん	ごはん			ごはん	555	676
			牛乳	牛乳				22.4	21.1
			ハンバーグのデミグラスソースかけ	鶏肉、豚肉、大豆		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	16.4	18.2
			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		
			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		
20	ひ		中華めん	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	中華めん、ごま油	608	740
			牛乳	牛乳				23.8	28.3
			揚げ餃子	豚肉		キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	パン粉、でんぶん、砂糖、小麦粉、油	22.4	26.2
21	すい		ごはん	ごはん			ごはん	580	715
			牛乳	牛乳				21.1	26.7
			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	16.9	20.6
			のっぺい汁	豆腐		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		
22	もく		ごはん	ごはん			ごはん	573	706
			牛乳	牛乳				24.5	30.1
			いわしのハ丁目煮	いわし、みそ		ねぎ	砂糖	18.2	21.3
			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		
23	きん		ごはん	ごはん			ごはん	586	721
			牛乳	牛乳				20.5	25.0
			春巻き	豚肉		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	19.6	23.9
			大豆もやしのナムル			大豆もやし、にんじん、小松菜	小麦粉、水あめ、油		
			麻婆なす	豚肉、みそ		なす、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン	砂糖、ごま油		
26	げつ		ごはん	ごはん			ごはん	592	750
			牛乳	牛乳				20.4	25.4
			ししゃもフライ	ししゃも			パン粉、でんぶん、小麦粉	17.5	21.7
			ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草、とうもろこし	コーンフラワー、油		
			鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉		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		
27	か		ごはん	ごはん			ごはん	577	698
			牛乳	牛乳				18.4	21.5
			米粉のコロッケ	豚肉、牛肉		たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、砂糖	16.6	19.4
			ウスターソース				じゃがいも、砂糖		
			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	米粉パン粉、米粉、油		
			がんもどきと野菜の煮物	がんもどき、こんぶ		だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ	さといも、砂糖		
			ふりかけ	かつお削り節		いんげん	ごま、砂糖、水あめ		
28	すい		麦ごはん	ポークカレーライス	豚肉	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	552	678
			牛乳	牛乳			米粉カレールウ	16.8	20.1
			春の彩りサラダ			キャベツ、きゅうり、スナップエンドウ		17.1	19.2
						赤ピーマン、黄ピーマン			
29	もく		くろロール	くろロールパン			くろロールパン	620	750
			牛乳	牛乳				22.4	27.3
			マカロニのクリーム煮	鶏肉、豆乳		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	21.8	25.9
			コーンサラダ			とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えだまめ	米粉ホワイトルウ		
			和風ドレッシング			赤ピーマン			
30	きん		ごはん	ごはん			ごはん	523	660
			牛乳	牛乳				20.7	25.9
			鶏のから揚げ	鶏肉		しょうが、にんにく	でんぶん、油	14.9	17.7
			きゅうりのごま酢和え	わかめ		きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	ごま、砂糖		
			なすの合わせみそ汁	みそ		なす、にんじん、しめじ、ねぎ			

※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。

573	704
22.0	26.5
18.6	22.1

平均



今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



たまねぎ



にんじん



きゅうり



ねぎ



いんげん



さやえんどう



なす



小松菜



だいこん



れんこん