



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9月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

日付	曜日	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	
				あかなかま 血・肉・骨になるもの	みどりなかま からだちょうどの体の調子を整えるもの	きのこなかま 熱や力のもとになるもの	小	中・高
1 月	火	ごはん 	チキンカレーライス	鶏肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト	ごはん、じゃがいも 米粉カレールウ、油	579 Kcal	726 Kcal
			牛乳	牛乳		砂糖、粉あめ	16.6 g	20.1 g
			フルーツのゼリー寄せ		黄桃、みかん、パイナップル、みかん果汁 いちごペースト	砂糖、粉あめ	15.0 g	18.0 g
2 火	水	ソフトめん 	肉みそソフトめん	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、えだまめ しょうが	ソフトめん 砂糖、油	566 Kcal	701 Kcal
			牛乳	牛乳			24.7 g	31.2 g
			こんにゃくと海藻のサラダ	わかめ	こんにゃく、きゅうり、どうもろこし、赤ピーマン		18.1 g	21.3 g
3 水	木	ごはん 	和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーン	油、砂糖		
			ごはん			ごはん	561 Kcal	699 Kcal
			牛乳	牛乳			23.9 g	29.5 g
4 木	木	ごはん 	鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖	20.6 g	25.2 g
			小松菜とコーンのソテー		こまつな、にんじん、とうもろこし	豆乳バター		
			キャベツの白みそ汁	生揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん			
5 金	木	ごはん 	ごはん			ごはん	573 Kcal	705 Kcal
			牛乳	牛乳			25.5 g	32.7 g
			豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉	ヒーマン、たまねぎ、キャベツ、赤ヒーマン、しょうが	砂糖、油、あぶら	16.0 g	19.1 g
6 木	木	ごはん 	具だくさんみそ汁	生揚げ、みそ	にんじん、しめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ			
			冷凍みかん		みかん			
			ごはん			ごはん	544 Kcal	674 Kcal
7 木	木	ごはん 	ごはん			ごはん	19.6 g	24.2 g
			牛乳	牛乳			14.1 g	16.6 g
			レバー入りつくね	鶏肉、鶏レバー、鶏皮	たまねぎ	でんぶん、米粉、パン粉、砂糖		
8 木	木	ごはん 	即席漬け		キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん漬け	ごま		
			肉じゃが	豚肉	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん	じゃがいも、砂糖		
			ごはん			ごはん	545 Kcal	715 Kcal
9 木	木	ごはん 	牛乳	牛乳			20.3 g	26.0 g
			なすと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ	なす、ビーマン、たまねぎ、しょうが	砂糖、油、あぶら	15.7 g	19.1 g
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら、大豆	たまねぎ	豚脂、でんぶん、パン粉、砂糖		
10 水	木	ごはん 	春雨スープ		にら、もやし、にんじん、しいたけ	春雨		
			ごはん			ごはん	586 Kcal	716 Kcal
			牛乳	牛乳			26.7 g	32.4 g
11 木	木	ごはん 	鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ		砂糖、マヨネーズ風調味料	20.1 g	23.1 g
			豚肉とかぼちゃの甘辛炒め	豚肉	かぼちゃ、いんげん	砂糖、油		
			八杯汁	豆腐	にんじん、えのきだけ、なめこ、ねぎ、しょうが			
12 木	木	ごはん 	ごはん			ごはん	582 Kcal	708 Kcal
			牛乳	牛乳			20.3 g	24.6 g
			キャベツ入りメンチカツ	牛肉、豚肉、大豆	キャベツ、たまねぎ	でんぶん、パン粉、小麦粉、油	17.5 g	20.7 g
13 木	木	ごはん 	ほうれん草の磯和え	のり	ほうれんそう、もやし、にんじん	砂糖		
			とりにくと野菜の煮物	鶏肉	だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ しいたけ、いんげん	さといも		
			ごはん			ごはん	592 Kcal	722 Kcal
14 木	木	ごはん 	牛乳	牛乳			26.5 g	32.0 g
			いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖、でんぶん	22.3 g	26.1 g
			炒り豆腐	豆腐、卵、鶏肉	にんじん、しいたけ、いんげん	砂糖、ごま		
15 木	木	ごはん 	大根とさといものみそ汁	みそ、わかめ	だいこん、まいたけ、ねぎ	さといも		
			スライスパン			スライスパン	623 Kcal	738 Kcal
			牛乳	牛乳			19.1 g	22.2 g
16 木	木	ごはん 	クリーミーコロッケ	豆乳、わかめ、おから ゼラチン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし	小麦粉、パン粉、砂糖	27.8 g	32.8 g
			夏野菜のトマト煮	ベーコン	たまねぎ、セロリ、なす、ズッキーニ、ビーマン トマト、にんにく	オリーブオイル、砂糖		
			かぼちゃのスープ		かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、にんじん	油		
17 木	木	ごはん 	大豆チョコクリーム	大豆、脱脂粉乳		砂糖、油		

16	か火	きしめん 	きしめん とりにく、あぶらあげ、うずら卵 牛乳	はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ 牛乳	きしめん	595 Kcal 27.4 g 18.0 g	712 Kcal 33.2 g 21.3 g	
			ささみ大葉梅肉フライ おおばいにく 鶏肉	うめ 梅ペースト、おお葉 大葉	さとう 砂糖、パン粉、こむぎご、小麦粉、油 砂糖			
17	すい水	麦ごはん 	アセロラゼリー ツナそぼろ丼 牛乳	アセロラ果汁 まぐろフレーク、大豆 牛乳	アセロラゼリー 麦ごはん、砂糖	581 Kcal 24.4 g 17.6 g	710 Kcal 29.7 g 20.3 g	
			春雨華和え はるさめ ちゅうか あ		きゅうり、にんじん、とうもろこし 春雨、砂糖、ごま油			
			冬瓜のみそ汁 とうがん	油揚げ、みそ とうがん	とうがん、ねぎ、しめじ			
18	木	ごはん 	ごはん 牛乳		ごはん	577 Kcal 18.9 g 20.3 g	725 Kcal 23.1 g 25.1 g	
			いかフリッター きゅうりとわかめのごま酢和え	いか、オキアミ、アオサ わかめ	いかフリッター きゅうり、キャベツ			
			さつまいもの白みそ汁 しおり	みそ、あぶらあげ しおり	さつまいもの白みそ汁 小松菜、しめじ、みつば			
			さわらの南部焼き さわら		さわらの南部焼き さわら			
19	きん金	ごはん 	れんこんの梅和え れんこんの梅和え		れんこん、きゅうり、にんじん、梅			
			豚汁 とうじる	豚肉、豆腐、みそ とうじる	豚汁 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ			
			ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	551 Kcal 26.8 g 16.1 g	670 Kcal 32.2 g 17.9 g	
			さといも		さといも			
22	月	ごはん 	ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	547 g 21.2 g	665 g 19.9 g	
			ハンバーグのトマトソースかけ じゃがいものカラフルソテー	鶏肉、豚肉 じゃがいも	ハンバーグのトマトソースかけ じゃがいものカラフルソテー	豚脂、砂糖、でんぶん オリーブオイル	16.4 g	18.8 g
			卵ヒレタスのスープ たまご	卵 たまご	卵ヒレタスのスープ レタス、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、豆乳バター		
24	水	ごはん 	ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	576 Kcal 22.4 g 19.1 g	715 Kcal 27.8 g 23.2 g	
			チンジャオロース 春巻き	豚肉 豚肉	チンジャオロース たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、もやし	ごま油、砂糖、でんぶん		
			冬瓜とコーンの中華スープ とうがん		冬瓜とコーンの中華スープ キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぶん、砂糖、小麦粉、水あめ あぶら		
						ごま油		
25	木	サンドイッチロール 	サンドイッチロール ホットドッグ(具)		サンドイッチロール ホットドッグ(具)	サンドイッチロール	609 Kcal 24.8 g	714 Kcal 29.5 g
			トマトケチャップ 牛乳		トマトケチャップ 牛乳	トマト、たまねぎ	さとう 砂糖	
			ポークピーンズ 豚肉、大豆		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、油、砂糖	23.4 g
			ミルマーク		ミルマーク		さとう 砂糖	
			ごはん 牛乳		ごはん 牛乳			
26	金	ごはん 	ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	ごはん	612 Kcal 23.9 g	790 Kcal 30.9 g
			鶏肉のレモンから揚げ こまつな	鶏肉 こまつな	鶏肉のレモンから揚げ こまつな	レモン果汁	さとう 砂糖、でんぶん、油	30.6 g
			小松菜ともやしの和え物 なすの合せみそ汁	小松菜 なす	小松菜ともやしの和え物 なすの合せみそ汁	こまつな、もやし、きゅうり なす、しめじ、にんじん、ねぎ	ごま、砂糖	
29	月	ごはん 	ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	ごはん	561 Kcal 20.7 g	694 Kcal 25.2 g
			さばのゆずみそ煮 酢もみきゅうり	さば、みそ きゅうり	さばのゆづみそ煮 酢もみきゅうり	ゆず きゅうり、みょうが、キャベツ	さとう 砂糖、米粉	23.8 g
			芋煮 いも	牛肉 いも	芋煮 牛肉	芋煮 糸こんにゃく、にんじん、ねぎ、ごぼう	さといも、砂糖	
30	火	むぎごはん 	豚キムチ丼 牛乳	豚肉 牛乳	豚キムチ丼 牛乳	白菜キムチ、たまねぎ、にんじん、にら	むぎごはん、ごま	572 Kcal 24.8 g
			野菜と豆腐のみそスープ とうがん	豆腐、豆乳、みそ とうがん	野菜と豆腐のみそスープ とうがん	トマト、とうもろこし、ねぎ、チンゲンサイ にんにく、しょうが	ごま油、砂糖	60.3 g
			ぶどうヨーグルト	練乳、粉乳、寒天、クリーム ねんりゅう	ぶどうヨーグルト	ぶどう果肉、ぶどう果汁 ねんりゅう	さとう 砂糖	

※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



9月11日は「まごわやさしい」献立...「まごわやさしい」は和食の基本食材「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・芋」がそろった献立です。



平均  
577 Kcal  
22.9 g  
18.7 g

710 Kcal  
27.9 g  
22.3 g