












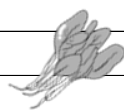




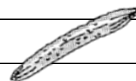





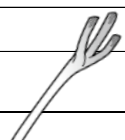



れ い わ ね ん ど が つ き ゆ う し ゅ く こ ん だ て ひ ょ う
令和7年度 10月給食献立表














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

日	曜	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー	
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質	脂質
				しょう小	ちゅう中			
1	水		とうにゅうたんたん 豆乳坦々めん	ぶたにく、とうにゅう 豚肉、豆乳、ごま、みそ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん にんにく、しょうが	ちゅうか 中華めん、ごま油、砂糖	586 Kcal	743 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			22.8 g	28.5 g
			しそ入りぎょうざ	ぶたにく、だいず 豚肉、大豆	キャベツ、ニラ、しょうが、青じそ	こめこ 米粉、でんぷん、水あめ、豚脂、 砂糖、油	22.2 g	28.4 g
2	木		ごはん			ごはん	563 Kcal	720 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.4 g	28.7 g
			さんまのしょうが煮	さんま	しょうが	きとう 砂糖	15.4 g	17.4 g
			ほうれん草のなめたけ和え		ほうれんそう、みつば、なめたけ	きとう 砂糖		
			肉じゃが	ぶたにく 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		
3	金		ごはん			ごはん	559 Kcal	775 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.1 g	30.5 g
			ひとくち 一口カツ	ぶたにく 豚肉		パン粉、小麦粉、米粉 でんぷん、油	15.7 g	19.4 g
			みそだれ	みそ		きとう 砂糖		
			キャベツの塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん			
			のっぺい汁	とうふ 豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも		
6	月		ごはん			ごはん	592 Kcal	747 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			19.6 g	23.7 g
			さといも 里芋コロッケ	とりにく 鶏肉		さといも、砂糖、パン粉 小麦粉、でんぷん、油	16.3 g	19.4 g
			ウスターソース					
			キャベツのごまみそ和え	みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん	きとう 砂糖、ごま		
			むらくも汁	たまご、とうふ たまご、豆腐、わかめ	ねぎ、しめじ	でんぷん		
			お月見ゼリー	かんてん 寒天	みかん果汁、レモン果汁	きとう 砂糖、水あめ、粉末油脂		
7	火		ごはん			ごはん	589 Kcal	752 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			17.2 g	21.1 g
			ミートボールの甘酢炒め	とりにく、ぶたにく 鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン 赤ピーマン、しょうが	とんし 豚脂、でんぷん、砂糖、ごま油	19.4 g	23.3 g
			レタスと糸かまぼこのスープ	いと 糸かまぼこ	レタス、セロリ、とうもろこし	きとう ごま油		
			杏仁豆腐	あん、れんにゅう 乳、練乳		みず 水あめ、砂糖		
8	水		むぎごはん 親子丼	とりにく 鶏肉、かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、みつば	むぎ 麦ごはん、砂糖、でんぷん	558 Kcal	715 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.6 g	32.7 g
			れんこんのゆかり和え		れんこん、キャベツ、きゅうり、赤しそ		15.0 g	16.9 g
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ、みそ	かぼちゃ、えのきたけ、にんじん			
9	木		くろロール	くろロールパン		くろロールパン	669 Kcal	791 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.7 g	30.3 g
			とりにく 鶏肉のクリーム煮	とりにく、とうにゅう 鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	じゃがいも、こめこ 米粉ホワイトルウ 豆乳バター	27.6 g	32.3 g
			みずな 水菜とコーンのサラダ		みずな 水菜、とうもろこし、キャベツ、きゅうり			
			ごまドレッシング			ごま、油、砂糖		
10	金		ごはん			ごはん	580 Kcal	744 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.2 g	32.5 g
			さけ 鮭の塩こうじ焼き	さけ 鮭			20.9 g	24.6 g
			ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう、はくさい	きとう 砂糖		
			とうがん 冬瓜と豚ばら肉の煮物	ぶたにく 豚肉	とうがん、にんじん、いんげん、しょうが	きとう 砂糖		
14	火		しらたま 白玉うどん	こもく 五目うどん	とりにく、あがら 鶏肉、油揚げ	しらたま 白玉うどん	598 Kcal	673 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			22.6 g	25.5 g
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ		こむぎこ 小麦粉、でんぷん、油	20.0 g	21.6 g
			さつまいもの天ぷら			さつまいも、小麦粉、油		
			りんごヨーグルト	にゅう、かんてん 乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁	きとう 砂糖		
15	水		ごはん			ごはん	590 Kcal	772 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.3 g	31.3 g
			とりにく、おおば 鶏肉の大葉おろしソース	とりにく 鶏肉	だいこん、青しそ	きとう、でんぷん 砂糖、でんぷん	19.4 g	24.0 g
			れんこんのきんぴら		れんこん、にんじん、こまつな、こんにゃく	あがら ごま油、砂糖		
			きのこ汁	とうふ 豆腐、みそ	えのきたけ、ほ ししいたけ、しめじ、みつば	じゃがいも		
16	木		ごはん			ごはん	591 Kcal	745 Kcal
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			19.5 g	23.5 g
			ほいこーろー 回鍋肉	ぶたにく 豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、ねぎ にんにく	きとう 砂糖、ごま油、でんぷん	21.3 g	24.8 g
			ちゅうかふう 中華風コーンスープ	たまご	きくらげ、ほうれんそう、とうもろこし	でんぷん、ごま油		
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	きとう 砂糖、でんぷん		

17	きん		ごはん			ごはん	585	Kcal	779	Kcal	
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		21.5	g	27.8	g		
			ししゃもフライ	ししゃも		18.7	g	23.2	g		
			ウスターソース								
			キャベツとわかめのごま酢和え	わかめ	キャベツ、きゅうり、 <small>あか</small> 赤ピーマン	ごま、 <small>きとう</small> 砂糖					
<small>とんじろ</small> 豚汁	<small>ぶたにく</small> 豚肉、 <small>とうふ</small> 豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも								
20	げつ		ごはん	なすとひき肉のカレー	<small>とりにく</small> 鶏肉、 <small>ぶたにく</small> 豚肉	なす、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム しょうが、にんにく、トマト	ごはん、 <small>こめこ</small> 米粉カレールウ、 <small>あぐら</small> 油	592	Kcal	755	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				22.1	g	26.9	g
			カラフルサラダ		キャベツ、きゅうり、 <small>あか</small> 赤ピーマン、 <small>き</small> 黄ピーマン、 とうもろこし			21.1	g	24.2	g
			<small>わふう</small> 和風ドレッシング		たまねぎ、 <small>あか</small> 赤ピーマン、にんにく、しいたけ しょうが、りんご、プルーン	<small>あぐら</small> 油、 <small>きとう</small> 砂糖					
21	か		ごはん	ごはん			ごはん	558	Kcal	806	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				24.1	g	30.9	g
			<small>とりにく</small> 鶏肉のから揚げ	<small>とりにく</small> 鶏肉	しょうが、にんにく	でんぷん、 <small>あぐら</small> 油	17.4	g	30.1	g	
			チンゲンサイのごま和え		チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	ごま、 <small>きとう</small> 砂糖					
<small>たまねぎと豆腐</small> のみそ汁	<small>とうふ</small> 豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、しめじ									
22	すい		ごはん	ごはん			ごはん	563	Kcal	687	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳			25.3	g	29.6	g	
			<small>こうやどうふ</small> 高野豆腐と野菜の煮物	<small>こうやどうふ</small> 高野豆腐、 <small>とりにく</small> 鶏肉	だいこん、にんじん、たけのこ、こんにゃく しいたけ、いんげん	さといも、 <small>きとう</small> 砂糖	18.1	g	20.5	g	
			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ	ねぎ	<small>きとう</small> 砂糖					
<small>キャベツの梅ひじき</small> 和え	ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、カリフラワー、 <small>うめ</small> 梅									
23	もく		<small>こめこ</small> 米粉パン	<small>こめこ</small> 米粉パン			<small>こめこ</small> 米粉パン	582	Kcal	706	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				27.8	g	33.8	g
			<small>わふう</small> 和風きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ ブロッコリー、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル	18.2	g	21.5	g	
			ポークビーンズ	<small>だいず</small> 大豆、 <small>ぶたにく</small> 豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト	じゃがいも、 <small>きとう</small> 砂糖、 <small>あぐら</small> 油					
24	きん		ごはん	ごはん			ごはん	588	Kcal	745	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				22.2	g	26.3	g
			ホキフライの野菜あんかけ	ホキ	はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ 干しいたけ、えだまめ	<small>きとう</small> 砂糖、 <small>あぐら</small> 油、でんぷん、 <small>こめこ</small> 米粉	13.9	g	16.2	g	
			さつまいものみそ汁	<small>あぐら</small> 油揚げ、みそ	こまつな、しめじ、みつば	さつまいも					
ももゼリー		もも果汁、ももピューレ	<small>きとう</small> 砂糖								
27	げつ		ごはん	ごはん			ごはん	564	Kcal	725	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				22.4	g	27.3	g
			ポテトとお米のささみカツ	<small>とりにく</small> 鶏肉、 <small>だいず</small> 大豆		じゃがいも、 <small>こめこ</small> 米粉、でんぷん <small>きとう</small> 砂糖、油	17.4	g	21.3	g	
			しゃきしゃき切り干しキムチ	まぐろ油漬け	<small>き</small> 切り干しだいこん、白菜キムチ、にら	ごま油					
<small>はるさめ</small> 春雨のみそスープ	<small>ぶたにく</small> 豚肉、みそ、ごま	チンゲンサイ、もやし、にんじん	<small>はるさめ</small> 春雨、ごま油								
28	火		ごはん	ごはん			ごはん	605	Kcal	761	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				28.5	g	34.0	g
			さばの照り焼き	さば		<small>きとう</small> 砂糖		18.9	g	21.5	g
			小松菜ともやしの和え物		こまつな、もやし、にんじん、きゅうり						
さといものみそ煮	<small>ぶたにく</small> 豚肉、 <small>なまあ</small> 生揚げ、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん、ねぎ	さといも、 <small>きとう</small> 砂糖、油								
29	すい		麦ごはん	吹き寄せごはん	<small>とりにく</small> 鶏肉	にんじん、えだまめ、しめじ	ごはん、 <small>くり</small> 栗	582	Kcal	749	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				18.5	g	22.3	g
			<small>わふう</small> 和風コロッケ			れんこん、にんじん	じゃがいも、 <small>きとう</small> 砂糖、 <small>こ</small> パン粉 <small>こめこ</small> 米粉、でんぷん、油	15.9	g	18.6	g
			ウスターソース								
			<small>あきやさい</small> 秋野菜のみそ汁	みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、なめこ こんにゃく、ねぎ	さつまいも					
30	もく		ごはん	ごはん			ごはん	569	Kcal	746	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				22.5	g	29.0	g
			けいちゃん	<small>とりにく</small> 鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが にんにく	<small>きとう</small> 砂糖		18.8	g	23.5	g
けんちん汁	<small>とうふ</small> 豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、 <small>あぐら</small> ごま油								
31	きん		レーズンロール	レーズンロールパン			レーズンロールパン	615	Kcal	755	Kcal
			<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳				23.7	g	28.9	g
			かぼちゃハンバーグの トマトソースかけ	<small>とりにく</small> 鶏肉、 <small>ぶたにく</small> 豚肉、 <small>だいず</small> 大豆	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが	<small>とんし</small> 豚脂、 <small>きとう</small> 砂糖、でんぷん、油	21.4	g	26.5	g	
			ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー、 <small>あか</small> 赤ピーマン、とうもろこし	オリーブオイル					
チキンチャウダー	<small>とりにく</small> 鶏肉、 <small>とうにゅう</small> 豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも、 <small>こめこ</small> 米粉ホワイトルウ <small>とうにゅう</small> 豆乳バター								
※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。								587	Kcal	724	Kcal
								29.9	g	28.1	g
								18.9	g	22.7	g

こんげつあいちけんつくしよくざい
今月の愛知県で作られた食材



さといもれんこんキャベツチンゲンサイきゅうりなすトマトこまつなあお青しそみつばねぎ



へいきん平均