

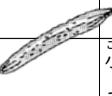
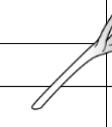
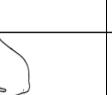
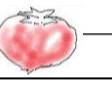


## 令和7年度 10月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

日	曜	主食	献立名	赤の仲間	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	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	小	中
1 水	中華めん	豆乳坦々めん	とうやうたんたん 豆乳坦々めん	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	中華めん、ごま油、砂糖	586 Kcal	743 Kcal
			牛乳	牛乳			22.8 g	28.5 g
		しそ入りぎょうざ	しそ入りぎょうざ	豚肉、大豆	キャベツ、ニラ、しょうが、青じそ	こめこ、でんぶん、みず、水あめ、豚脂、 砂糖、油	22.2 g	28.4 g
2 木	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	563 Kcal	720 Kcal
		牛乳	牛乳				23.4 g	28.7 g
		さんまのしょうが煮	さんま		しょうが	砂糖	15.4 g	17.4 g
3 金	ごはん	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	砂糖		
		肉じゃが	肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	じやがいも、砂糖		
		ごはん	ごはん			ごはん	559 Kcal	775 Kcal
6 月	ごはん	牛乳	牛乳				21.1 g	30.5 g
		一口カツ	一口カツ	豚肉		パン粉、小麦粉、米粉 でんぶん、油	15.7 g	19.4 g
		みそだれ	みそだれ	みそ		砂糖		
7 火	ごはん	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん			
		のっつい汁	のっつい汁	豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも		
		ごはん	ごはん			ごはん	592 Kcal	747 Kcal
8 水	ごはん	牛乳	牛乳				19.6 g	23.7 g
		里芋コロッケ	里芋コロッケ	鶏肉		さといも、砂糖、パン粉 小麦粉、でんぶん、油	16.3 g	19.4 g
		ウスターソース						
9 木	ごはん	キャベツのごまみそ和え	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	砂糖、ごま		
		むらくも汁	むらくも汁	たまご、豆腐、わかめ	ねぎ、しめじ	でんぶん		
		お月見ゼリー	お月見ゼリー	寒天	みかん果汁、レモン果汁	砂糖、水あめ、粉末油脂		
10 金	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	589 Kcal	752 Kcal
		牛乳	牛乳				17.2 g	21.1 g
		ミートボールの甘酢炒め	ミートボールの甘酢炒め	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	豚脂、でんぶん、砂糖、ごま油 あぶら	19.4 g	23.3 g
14 火	ごはん	レタスと糸かまぼこのスープ	レタスと糸かまぼこのスープ	糸かまぼこ	レタス、セロリ、どうもろこし	ごま油 あぶら		
		杏仁豆腐	杏仁豆腐	乳、練乳		水あめ、砂糖		
		親子丼	親子丼	鶏肉、かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、しいたけ、みつば	麦ごはん、砂糖、でんぶん	558 Kcal	715 Kcal
15 水	ごはん	牛乳	牛乳				26.6 g	32.7 g
		れんこんのゆかり和え	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	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			
16 木	ごはん	くろロールパン	くろロールパン			くろロールパン	669 Kcal	791 Kcal
		牛乳	牛乳				25.7 g	30.3 g
		鶏肉のクリーム煮	鶏肉のクリーム煮	鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、プロッコリー	じゃがいも、米粉ホワイトルウ 豆乳バター	27.6 g	32.3 g
1 月	ごはん	みずな水菜とコーンのサラダ	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	ごまドレッシング			ごま、油、砂糖		
		ごはん	ごはん			ごはん	580 Kcal	744 Kcal
2 月	ごはん	牛乳	牛乳				26.2 g	32.5 g
		鮭の塩こうじ焼き	鮭の塩こうじ焼き	鮭	ほうれんそう、はくさい	砂糖	20.9 g	24.6 g
		ほうれんそうの磯和え	ほうれんそうの磯和え	のり	ほうれんそう、はくさい			
3 月	ごはん	冬瓜と豚ばら肉の煮物	冬瓜と豚ばら肉の煮物	豚肉	とうがん、にんじん、いんげん、しょうが	砂糖		
		白玉うどん	白玉うどん	鶏肉、油、油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	白玉うどん	598 Kcal	673 Kcal
		牛乳	牛乳				22.6 g	25.5 g
4 月	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ		小麦粉、でんぶん、油 あぶら	20.0 g	21.6 g
		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら			さつまいも、小麦粉、油 あぶら		
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁	砂糖		
5 月	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	590 Kcal	772 Kcal
		牛乳	牛乳				24.3 g	31.3 g
		鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉	愛知を食べる 学校給食の日	だいこん、青しそ	19.4 g	24.0 g
6 月	ごはん	れんこんのきんぴら	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	ごま油、砂糖		
		きのこ汁	きのこ汁	豆腐、みそ	えのきたけ、干ししいたけ、しめじ、みつば	じゃがいも		
		ごはん	ごはん			ごはん	591 Kcal	745 Kcal
7 月	ごはん	牛乳	牛乳				19.5 g	23.5 g
		五目うどん	五目うどん	鶏肉、あぶらあ 油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ		21.3 g	24.8 g
		牛乳	牛乳					
8 月	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ				
		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら					
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁			
9 月	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	592 Kcal	774 Kcal
		牛乳	牛乳				24.3 g	31.3 g
		鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉			19.4 g	24.0 g
10 月	ごはん	れんこんのきんぴら	れんこんのきんぴら					
		きのこ汁	きのこ汁	豆腐、みそ	えのきたけ、干ししいたけ、しめじ、みつば	じゃがいも		
		ごはん	ごはん			ごはん		
11 月	ごはん	牛乳	牛乳				593 Kcal	775 Kcal
		五目うどん	五目うどん	鶏肉、あぶらあ 油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ		24.3 g	31.3 g
		牛乳	牛乳				19.4 g	24.0 g
12 月	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ				
		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら					
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁			
1 月	ごはん	ごはん	ごはん			ごはん	594 Kcal	776 Kcal
		牛乳	牛乳				24.3 g	31.3 g
		鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉			19.4 g	24.0 g
2 月	ごはん	れんこんのきんぴら	れんこんのきんぴら					
		きのこ汁	きのこ汁	豆腐、みそ	えのきたけ、干ししいたけ、しめじ、みつば	じゃがいも		
		ごはん	ごはん			ごはん		
3 月	ごはん	牛乳	牛乳				595 Kcal	777 Kcal
		五目うどん	五目うどん	鶏肉、あぶらあ 油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ		24.3 g	31.3 g
		牛乳	牛乳				19.4 g	24.0 g
4 月	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ				
		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら					
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁			

17 金	ごはん 	ごはん				ごはん	585 Kcal 21.5 g 18.7 g	779 Kcal 27.8 g 23.2 g
		牛乳	牛乳					
		ししゃもフライ	ししゃも					こむぎこ 小麦粉、パン粉、でんぶん あぶら コーンフラワー、油
		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、赤ピーマン	ごま、砂糖		
20 月	ごはん 	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		
		なすとひき肉のカレー	鶏肉、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、ごめこ 米粉カレールウ、油	592 Kcal 22.1 g 21.1 g	755 Kcal 26.9 g 24.2 g
		牛乳	牛乳					
		カラフルサラダ			キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、 とうもろこし			
		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、ブルーン	あぶら さとう 油、砂糖		
21 火	ごはん 	牛乳	牛乳			ごはん	558 Kcal 24.1 g 17.4 g	806 Kcal 30.9 g 30.1 g
		鶏肉のから揚げ	鶏肉		しょうが、にんにく	でんぶん、あぶら		
		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、砂糖		
		たまねぎと豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ		たまねぎ、しめじ			
		ごはん				ごはん		
22 水	ごはん 	牛乳	牛乳			ごはん	563 Kcal 25.3 g 18.1 g	687 Kcal 29.6 g 20.5 g
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐、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、砂糖		
		いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ		ねぎ	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、カリフラワー、梅			
		ごめこパン				ごめこ 米粉パン	582 Kcal 27.8 g 18.2 g	706 Kcal 33.8 g 21.5 g
23 木	和風きのこスパゲティ 	牛乳	牛乳			ごめこ 米粉パン		
		ポークピーンズ	ペーパン		たまねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ プロッコリー、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル		
		高野豆腐	大豆、豚肉		たまねぎ、にんじん、トマト		じやがいも、砂糖、油	
		ごはん				ごはん	588 Kcal 22.2 g 13.9 g	745 Kcal 26.3 g 16.2 g
		牛乳	牛乳			ごはん		
24 金	ごはん 	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 干ししいたけ、えだまめ	砂糖、油、でんぶん、ごめこ 米粉		
		さつまいものみそ汁	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			かじゅう もも果汁、ももピューレ	さつまいも		
		ごはん				ごはん	564 Kcal 22.4 g 17.4 g	725 Kcal 27.3 g 21.3 g
		牛乳	牛乳			ごはん		
27 月	ごはん 	ポテトとお米のささみカツ	鶏肉、大豆			ごはん	582 Kcal 18.5 g 15.9 g	749 Kcal 22.3 g 18.6 g
		しゃきしゃき切り干しキムチ	まぐろ油漬け		切り干しだいこん、はくさい 白菜キムチ、にら	あぶら ごま油		
		春雨のみそスープ	豚肉、みそ、ごま		チンゲンサイ、もやし、にんじん	はるさめ 春雨、ごま油		
		ごはん				ごはん		
		牛乳	牛乳			ごめこ 米粉		
28 火	ごはん 	さばの照り焼き	さば			さばの照り焼き	565 Kcal 28.5 g 18.9 g	761 Kcal 34.0 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	豚肉、生揚げ、みそ		こんにゃく、にんじん、だいこん、ねぎ	さといも、砂糖、油		
		ごはん				ごはん		
		牛乳	牛乳			ごめこ 米粉		
29 水	麦ごはん 	吹き寄せごはん	鶏肉		にんじん、えだまめ、しめじ	じやがいも、ごめこ 米粉、でんぶん、砂糖	582 Kcal 18.5 g 15.9 g	749 Kcal 22.3 g 18.6 g
		和風コロッケ			れんこん、にんじん	じやがいも、砂糖、パン粉		
		ウスターソース				ごめこ 米粉、でんぶん、油		
		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		
		ごはん				ごはん		
30 木	ごはん 	牛乳	牛乳			ごはん	569 Kcal 22.5 g 18.8 g	746 Kcal 29.0 g 23.5 g
		けいちゃん	鶏肉、みそ		たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが にんにく	砂糖		
		けんちん汁	豆腐		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、ごま油		
		ごはん				ごはん		
		牛乳	牛乳			ごめこ 米粉		
31 金	レーズンロールパン 	かぼちゃハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉、豚肉、大豆		たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんにく、しょうが	とんし 豚脂、砂糖、でんぶん、油	615 Kcal 23.7 g 21.4 g	755 Kcal 28.9 g 26.5 g
		プロッコリーとコーンのソテー			プロッコリー、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	鶏肉、豆乳		たまねぎ、にんじん、しめじ	じやがいも、ごめこ ホワイトルウ 豆乳バター		
		レーズンロールパン				レーズンロールパン		
		牛乳	牛乳					

※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。



へいきん  
平均

587 Kcal  
29.9 g  
18.9 g

724 Kcal  
28.1 g  
22.7 g

### 今月の愛知県で作られた食材

