











# 令和7年度 11月給食献立表



あいさつ・けんりつ・つみ・まじ・おと・べつ・し・えん・が・つ・う  
愛知県立三好特別支援学校

にち 日	よう 曜	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		きいろ なかま 黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質	
				ち にく けつ 血・肉・骨になるもの		からだ ちょうし 体の調子を整えるもの		なつ ちから 熱や力のもとになるもの		しょう 小	ちゅう 中
4	か 火		ごはん					ごはん		581 Kcal	739 Kcal
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						19.9 g	25.0 g
			黒酢の酢豚	くろす すぶた 豚肉		たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ しょうが、にんにく		でんぶん、さとう 砂糖、油、ごま油		19.4 g	24.5 g
			五目中華スープ	ごもくちゅう 系かまぼこ		きくらげ、にんじん、もやし、チンゲンサイ		でんぶん、ごま油			
5	すい 水		ソフトめんカレー南蛮	とりにく あがらあ 鶏肉、油揚げ		ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが		ソフトめん、油 こめ 米粉カレールウ		605 Kcal	730 Kcal
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						24.2 g	29.7 g
			れんこんのごまドレサラダ			れんこん、キャベツ、きゅうり、えだまめ とうもろこし、赤ピーマン		ごま、さとう 砂糖、油		17.1 g	19.4 g
			ごまドレッシング								
6	もく 木		みかん			みかん					
			ごはん					ごはん		494 Kcal	689 Kcal
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						19.5 g	28.1 g
			キャベツ入り平つくね	とりにく ひら 鶏肉、かつお節		キャベツ、しょうが		豚脂、でんぶん、砂糖		11.9 g	19.1 g
7	きん 金		春雨と野菜の炒め物	はるさめ やさい 豚肉、みそ		にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが		はるさめ 春雨、砂糖、ごま油			
			石狩汁	いし かり 鮭、みそ		にんじん、しめじ、ねぎ		じゃがいも、豆乳バター			
			ごはん					ごはん		574 Kcal	714 Kcal
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						23.7 g	29.6 g
10	げつ 月		鶏肉のはちみつ焼き	とりにく 鶏肉				はちみつ		20.5 g	24.9 g
			カラフルきんぴら			れんこん、赤ピーマン、ピーマン、こんにゃく		さとう 砂糖、ごま油			
			冬瓜のみそ汁	とうがん 油揚げ、みそ		とうがん、みつば、しめじ					
			とろすき丼	とりにく どんぶり 鶏肉、焼き豆腐		こんにゃく、はくさい、にんじん、たまねぎ ねぎ		ごはん、生麴、さとう 砂糖、油		601 Kcal	760 Kcal
11	か 火		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						23.1 g	28.5 g
			切干大根のみそ汁	きりぼし だいこん 油揚げ、みそ		きりぼし 切干だいこん、しめじ、いんげん		さといも		16.7 g	19.9 g
			大学芋	だいがくいも				さつまいも、砂糖、油、ごま			
			ごはん					ごはん		555 Kcal	688 Kcal
12	すい 水		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						26.5 g	33.6 g
			さわらのみりん焼き	さわら						16.2 g	19.3 g
			ひじきの炒め煮	ひじき、だいず、あがらあ 大豆、油揚げ		にんじん、こんにゃく、枝豆		さとう 砂糖、油			
			かぼちゃの合わせみそ汁	みそ		かぼちゃ、なす、たまねぎ、しめじ、ねぎ					
13	もく 木		ごはん					ごはん		559 Kcal	696 Kcal
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						24.7 g	30.9 g
			豚肉ときのこの炒め物	ぶたにく 豚肉		エリンギ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン しょうが、にんにく		さとう 砂糖、油、でんぶん		17.3 g	20.6 g
			しゅうまい	ぶたにく 豚肉、鶏肉、たら		たまねぎ		とんし 豚脂、でんぶん、パン粉			
14	きん 金		豆腐と卵のスープ	とうふ たまご 豆腐、卵、わかめ		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		でんぶん、ごま油			
			りんごパン					りんごパン		622 g	752 g
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						22.2 g	26.2 g
			かぼちゃのクリームシチュー	とりにく とうもろこし 鶏肉、豆乳		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく		あがら 油、米粉ホワイトルウ		23.9 g	27.8 g
14	きん 金		ツナとコーンのサラダ	まぐろ まぐろ油漬		キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン					
			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		あがら 油、砂糖			
			ごはん					ごはん		555 Kcal	703 Kcal
			牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳						20.3 g	25.6 g
14	きん 金		あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ				小麦粉、砂糖、でんぶん こめ 米粉		18.9 g	23.7 g
			キャベツのゆかり和え			キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、しそ					
			豚じゃがみそ汁	ぶたにく 豚肉、みそ		たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな		じゃがいも			

17	げつ		きしめん	五目きしめん	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ、うずら卵	はくさい、にんじん、ねぎ、ほうれんそう 干しいたけ	きしめん	566 Kcal	689 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.7 g	31.2 g		
			いかに イカフライのレモン煮	いかに	かじゅう レモン果汁	こむぎこ パン粉、小麦粉、コーンフラワー さとう あぶら 砂糖、油	17.9 g	21.1 g		
18	か		ごはん	ごはん			ごはん	566 Kcal	678 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.7 g	29.1 g		
			かんらう 関東煮	たまご うずら卵、がんもどき、 たこボール、昆布	だいこん、にんじん、こんにゃく		18.4 g	20.7 g		
			さばの八丁味噌煮	さば、みそ		さとう 砂糖				
19	すい		むぎ 麦ごはん	とりにく こむぎこ 鶏五目ごはん	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ	にんじん、しめじ、ごぼう、たけのこ	むぎ 麦ごはん、砂糖	580 Kcal	710 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			22.0 g	26.6 g		
			さつまいもコロッケ			さつまいも、砂糖、パン粉 こむぎこ 小麦粉、油	15.6 g	18.4 g		
			ウスターソース							
20	もく		こめこ 米粉パン	こめこ 米粉パン			こめこ 米粉パン	607 g	722 g	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.5 g	29.2 g		
			ナポリタンスパゲティ	ポークウインナー	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	17.7 g	20.5 g		
			サラダスープ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし					
25	か		ごはん	ごはん			ごはん	587 Kcal	750 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.1 g	30.0 g		
			とりにく 鶏肉のごまがらめ	とりにく 鶏肉	にんにく、しょうが	ごま、でんぶん、砂糖、油	21.6 g	27.8 g		
			小松菜とコーンのソテー	こまつな 小松菜、にんじん、とうもろこし	とうりゅう 豆乳バター					
26	すい		ごはん	ごはん			ごはん	535 Kcal	707 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			19.5 g	25.3 g		
			しょうろんぼう 小籠包	ぶたにく 豚肉	たまねぎ、キャベツ、しょうが	とんし はるさめ 豚脂、春雨、でんぶん、砂糖 こむぎこ 小麦粉、ショートニング、油	16.9 g	22.4 g		
			ささみと切り干し大根の和え物	ささみオイル漬け	きりほし 切り干しだいこん、きゅうり、赤ピーマン	さとう 砂糖、ごま油				
27	もく		サンドイッチ パン	サンドパンズパン			サンドパンズパン	590 g	719 g	
			ハンバーガー（具）	とりにく ぶたにく 鶏肉、豚肉	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	とんし さとう 豚脂、砂糖、でんぶん、あぶら 油	21.8 g	26.5 g		
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			20.9 g	26.1 g		
			はくさい 白菜とベーコンのクリームスープ	ベーコン、とうりゅう 豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	こめこ 米粉ホワイトルウ、油 とうりゅう 豆乳バター				
28	きん		ごはん	ごはん			ごはん	583 Kcal	733 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.4 g	30.5 g		
			かつおフライ	かつお		こむぎこ 小麦粉、パン粉、油	17.4 g	21.2 g		
			ウスターソース							
			キャベツのごま酢和え	わかめ	キャベツ、きゅうり	ごま、砂糖				
			大根のそぼろ煮	ぶたにく 豚肉	だいこん、にんじん、いんげん、干しいたけ	さとう 砂糖、でんぶん				
※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。									574 Kcal	716 Kcal
									平均	
									22.9 g	28.6 g
									18.1 g	22.2 g



今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



れんこん



ねぎ



ほうれんそう



こまつな



チンゲンサイ



トマト



ブロッコリー



なす



みかん