



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 11月給食献立表



あいちけんりつみよしとくべしきんがこう
愛知県立三好特別支援学校

日 にち 日 じ	曜 よう 曜 よう	主食 しゅしょく	献立名 けndaてめい	赤の仲間 あかなかま	緑の仲間 みどりなかま	黄の仲間 きのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質	
				血・肉・骨になるもの ちく・にく・ほねになるもの	からだの調子を整えるもの からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの ねつやからだのものとになるもの	小 しょう	中 ちゅう
4 か 火	ごはん 	牛乳 	ごはん			ごはん	581 Kcal 19.9 g 19.4 g	739 Kcal 25.0 g 24.5 g
			牛乳					
			黒酢の酢豚		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、砂糖、油、ごま油		
			五目中華スープ	糸豆まばこ	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		牛乳 	ソフトめんカレー南蛮	とりにく 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 米粉カレールウ	605 Kcal 24.2 g 17.1 g	730 Kcal 29.7 g 19.4 g
			牛乳					
			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			
			ごまドレッシング			ごま、砂糖、油		
6 木	ごはん 	牛乳 	ごはん			ごはん	494 Kcal 19.5 g 11.9 g	689 Kcal 28.1 g 19.1 g
			牛乳					
			キャベツ入り平つくね	とりにく 鶏肉、かつお節	キャベツ、しょうが	豚脂、でんぶん、砂糖		
			春雨と野菜の炒め物	ぶりにく 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、さとう、あぶら 春雨、砂糖、ごま油		
7 きん 金	ごはん 	牛乳 	石狩汁	さば 鮭、みそ	にんじん、しめじ、ねぎ	じゃがいも、豆乳バター	574 Kcal 23.7 g 20.5 g	714 Kcal 29.6 g 24.9 g
			ごはん			ごはん		
			鶏肉のはちみつ焼き			はちみつ		
			カラフルきんぴら			砂糖、ごま油		
10 月	ごはん 	牛乳 	冬瓜のみそ汁	あぶらあ 油揚げ、みそ	とうがん、みつば、しめじ		601 Kcal 23.1 g 16.7 g	760 Kcal 28.5 g 19.9 g
			とりすき丼	とりにく 烤鶏肉、豆腐	こんにゃく、はくさい、にんじん、たまねぎ ねぎ	ごはん、生麪、砂糖、油		
			牛乳					
			切り大根のみそ汁	あぶらあ 油揚げ、みそ	切りだいこん、しめじ、いんげん	さといも		
11 か 火	ごはん 	牛乳 	大学芋			さつまいも、砂糖、油、ごま	555 Kcal 26.5 g 16.2 g	688 Kcal 33.6 g 19.3 g
			ごはん			ごはん		
			さわらのみりん焼き					
			ひじきの炒め煮	ひじき、大豆、油揚げ	にんじん、こんにゃく、枝豆	さとう、あぶら 砂糖、油		
12 すい 水	ごはん 	牛乳 	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		559 Kcal 24.7 g 17.3 g	696 Kcal 30.9 g 20.6 g
			ごはん			ごはん		
			豚肉ときのこの炒め物		エリンギ、しめじ、ピーマン、赤ピーマン しょうが、にんにく	砂糖、あぶら 油、でんぶん		
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ	豚脂、でんぶん、パン粉 砂糖		
13 木	りんごパン 	牛乳 	豆腐と卵のスープ	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	622 g 22.2 g 23.9 g	752 g 26.2 g 27.8 g
			りんごパン			りんごパン		
			牛乳					
			かぼちゃのクリームシチュー	とりにく とうにゅう 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく	あぶら、こめこ 油、米粉ホワイトルウ		
14 きん 金	ごはん 	牛乳 	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ	あぶら、さとう 油、砂糖	555 Kcal 20.3 g 18.9 g	703 Kcal 25.6 g 23.7 g
			和風ドレッシング		しょうが、りんご、ブルーン			
			ごはん			ごはん		
			牛乳			こむぎこ、さとう 小麦粉、砂糖、でんぶん 米粉		
14 きん 金	あじフリッター 	牛乳 	あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ				
			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	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 月	きしめん	ごもく きしめん	とりにく 鶏肉、あぶらあ 油揚げ、うずら卵	はくさい、にんじん、ねぎ、ほうれんそう ほししいたけ	きしめん	566 Kcal 25.7 g 17.9 g	689 Kcal 31.2 g 21.1 g
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
		イカフライのレモン煮	いか	レモン果汁	パン粉、こむぎこ 小麦粉、コーンフラワー さとう 砂糖、油		
18 火	ごはん	ごはん			ごはん	566 Kcal 24.7 g 18.4 g	678 Kcal 29.1 g 20.7 g
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
		関東煮		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		
19 水	むぎ ごはん	さばの八丁味噌煮	さば、みそ		さとう 砂糖		
		白菜の塩昆布和え	しょくひんび		はくさい、きゅうり、みつば		
		鶏五目ごはん	とりにく 鶏肉、あぶらあ 油揚げ	にんじん、しめじ、ごぼう、たけのこ	むぎ ごはん、さとう 砂糖	580 Kcal 22.0 g 15.6 g	710 Kcal 26.6 g 18.4 g
20 木	こめこ パン	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
		さつまいもコロッケ			さつまいも、さとう 砂糖、パン粉 こむぎこ 小麦粉、油		
		ウスターーソース					
25 火	ごはん	野菜たっぷりみそ汁	とうふ、みそ	だいこん、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ			
		米粉パン				607 g 24.5 g 17.7 g	722 g 29.2 g 20.5 g
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
26 水	ごはん	ナポリタンスパゲティ	ポークワインナー	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		
		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			
		ぶどうヨーグルト	れんにゅう 練乳、ふんにゅう 粉乳、かんてん 寒天	ぶどう 果肉、ぶどう果汁	さとう 砂糖		
27 木	サンドイッチ パン	ごはん			ごはん	587 Kcal 23.1 g 21.6 g	750 Kcal 30.0 g 27.8 g
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
		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、さとう 砂糖、油		
28 金	ごはん	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	豆乳バター		
		キャベツの白みそ汁	あぶらあ 油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、えのき、たまねぎ			
		ごはん			ごはん	535 Kcal 19.5 g 16.9 g	707 Kcal 25.3 g 22.4 g
26 水	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
		小籠包	ぶたにく 豚肉	たまねぎ、キャベツ、しょうが	豚脂、春雨、でんぶん、さとう 砂糖 こむぎこ 小麦粉、ショートニング、油		
		ささみと切り干し大根の和え物	ささみオイル漬け	きりぼし 切干だいこん、きゅうり、赤ピーマン	さとう 砂糖、あぶら 油		
27 木	サンドイッチ パン	トマト入り坦々スープ	ぶたにく 豚肉、豆乳、みそ	トマト、ねぎ、チンゲンサイ、にんにく しょうが	はるさめ さとう 砂糖、ごま、ごま油 春雨	590 g 21.8 g 20.9 g	719 g 26.5 g 26.1 g
		サンダーバンズパン			サンドバーンズパン		
		ハンバーガー（具）	とりにく 鶏肉、ぶたにく 豚肉	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	豚脂、砂糖、でんぶん、油		
28 金	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			583 Kcal 23.4 g 17.4 g	733 Kcal 30.5 g 21.2 g
		白菜とベーコンのクリームスープ	ベーコン、豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ	米粉ホワイトルウ、油 豆乳バター		
		ミルマーク			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。	ごはん	ごはん			ごはん	574 Kcal 22.9 g 18.1 g	716 Kcal 28.6 g 22.2 g
		牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				
		かつおフライ	かつお		こむぎこ 小麦粉、パン粉、油		
		ウスターーソース					
		キャベツのごま酢和え	わかめ	キャベツ、きゅうり	ごま、さとう 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、ほししいたけ	さとう 砂糖、でんぶん		



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