




令和7年度12月給食献立表




愛知県立三好特別支援学校


にち 日	よう 曜	しゅしよく 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 なかま 黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	
				ち にく けね 血・肉・骨になるもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	あつ ちから 熱や力のもとになるもの	しょう 小	ちゅう 中
1	げつ 月		ごはん			ごはん	530 Kcal	659 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			22.3 g	27.6 g
			なま あ やさい 生揚げと野菜のみそ炒め	ぶたにく なま あ 豚肉、生揚げ	キャベツ、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ		16.6 g	19.9 g
			トマトたまご と卵の中華スープ	たまご 卵	トマト、レタス、たまねぎ、えのきたけ	ごま油、でんぷん		
2	か 火		ごはん			ごはん	541 Kcal	659 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			26.6 g	31.6 g
			さばの照り焼き	さば		きとう 砂糖	16.5 g	18.4 g
			かぶの梅昆布和え	こんぶ 昆布	かぶ、キャベツ、梅			
3	すい 水		ごはん			ごはん、きとう でんぷん、砂糖	635 Kcal	792 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			24.5 g	30.4 g
			パンプキンハートコロケ	とりにく 鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ	こ パン粉、きとう 砂糖、あぶら 油、こむぎこ 小麦粉	19.5 g	24.0 g
			とうふ 豆腐のすまし汁	とうふ 豆腐、わかめ	にんじん、えのきたけ、みつば			
8	げつ 月		ごはん			ごはん	585 Kcal	703 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			18.6 g	22.3 g
			やさい 野菜のチヂミ	とうふ 豆腐、おから	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく	こめこ 米粉、じゃがいも、ショートニング	20.3 g	23.7 g
			いかとチンゲンサイの炒め物	いか	チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、にんにく	ごま油、でんぷん		
9	か 火		ごはん			ごはん	558 Kcal	698 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			21.4 g	27.1 g
			レバー入りつくね	とりにく 鶏肉	たまねぎ	きとう 砂糖、でんぷん、こめこ 米粉パン粉	15.7 g	18.5 g
			ビーフンソテー	ぶたにく 豚肉	にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、しいたけ	ビーフン、あぶら 油		
10	すい 水		ごはん			ごはん	585 Kcal	729 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			19.7 g	24.2 g
			みそおでん	うずらたまご 卵、さつま揚げ なま あ こんぶ 生揚げ、昆布、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく	さといも、きとう 砂糖	18.3 g	22.2 g
			おから入り米粉コロケ	だいず 大豆	たまねぎ	じゃがいも、きとう 砂糖、こめこ 米粉、コーンスターチ、ショートニング		
11	もく 木		ごはん			ごはん	640 Kcal	763 Kcal
			ミルク ロールパン			ミルクロールパン	22.6 g	27.4 g
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				
			鶏肉の豆乳クリームシチュー	とりにく 鶏肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー	じゃがいも、とうにゆう 豆乳バター	22.0 g	26.4 g
12	きん 金		ごはん			ごはん	582 Kcal	721 Kcal
			ひじきごはん	とりにく 鶏肉、油揚げ、ひじき	にんじん、こんにゃく、えだまめ	むぎ 麦ごはん、きとう 砂糖	58.2 g	72.1 g
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			20.9 g	25.9 g
			キャベツ入りメンチカツ	ぎゆうにく 牛肉、豚肉	キャベツ、たまねぎ	でんぷん、パン粉、きとう 砂糖	17.2 g	20.3 g
15	げつ 月		ごはん			ごはん	549 Kcal	664 Kcal
			ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳			21.6 g	25.6 g
			煮込みハンバーグ	とりにく 鶏肉、豚肉	たまねぎ	とんし 豚脂、きとう 砂糖、でんぷん	15.0 g	16.9 g
			じゃがいものソテー		たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	じゃがいも、とうにゆう 豆乳バター		

16	火		しらたま 白玉うどん	五目うどん	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	しらたま 白玉うどん	566 Kcal	738 Kcal		
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			20.5 g	26.9 g		
			あげパン		きなこ				こがた 小型ロールパン、あぶら 油、さとう 砂糖	16.4 g	20.8 g
			みかん			みかん					
17	すい水		ごはん	ごはん			ごはん	575 Kcal	700 Kcal		
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				28.3 g	34.1 g	
			さわらのうめ さわらの梅みそ焼き	さわら		うめ 梅、りんご		さとう 砂糖、でんぷん	17.1 g	19.6 g	
			チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ、キャベツ		ごま、さとう 砂糖			
			こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こうや どうふ たまご 高野豆腐、卵		にんじん、いんげん、しいたけ、たまねぎ こんにゃく		さとう 砂糖			
18	もく木		ごはん	ポークハヤシライス	ぶたにく 豚肉	たまねぎ、しめじ		ごはん、じゃがいも こめこ 米粉ハヤシルウ、とうにゅう 豆乳バター	568 Kcal	693 Kcal	
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				18.7 g	23.1 g	
			はなやさい 花野菜サラダ			キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー あか 赤ピーマン、とうもろこし			16.6 g	19.0 g	
			ごまドレッシング				ごま、あぶら さとう 油、砂糖				
19	きん金		ごはん	ごはん			ごはん	585 Kcal	715 Kcal		
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				19.6 g	23.9 g	
			わかさぎのわふう わかさぎの和風マリネ	わかさぎ		たまねぎ、あか 赤ピーマン、き 黄ピーマン、しょうが		こめこ 米粉、でんぷん、あぶら 油、砂糖	17.6 g	21.2 g	
			ぶたにく だいこん にもの 豚肉と大根の煮物	ぶたにく 豚肉		だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ しょうが		さとう 砂糖			
			ヨーグルト	れんにゅう ふんにゅう 練乳、粉乳、クリーム かんてん 寒天				さとう 砂糖			
22	げつ月		ごはん	ごはん			ごはん	605 Kcal	743 Kcal		
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				22.6 g	27.1 g	
			いわしのしょうがに いわしの生姜煮	いわし		しょうが		さとう 砂糖、でんぷん	21.1 g	24.6 g	
			かぼちゃのあまからいた かぼちゃの甘辛炒め			かぼちゃ、いんげん		あぶら さとう 油、砂糖			
			とりだんご 鶏団子のゆず風味みそ汁	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐、みそ		たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ はくさい 白菜、ゆず		さとう 砂糖、でんぷん			
23	火		こめこ 米粉パン	こめこ 米粉パン			こめこ 米粉パン	639 Kcal	754 Kcal		
			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			29.6 g	34.5 g		
			ローストチキン		とりにく 鶏肉			さとう 砂糖	29.4 g	33.7 g	
			ブロッコリーのソテー			ブロッコリー、あか 赤ピーマン、とうもろこし		オリーブあぶら 油			
			じゃがいものクリームスープ	とうにゅう 豆乳		たまねぎ		じゃがいも、こめこ 米粉ホワイトルウ とうにゅう 豆乳バター			
			クリスマスケーキ	たまご にゅう 卵、乳		こんにゃくかこうひん 加工品		さとう こむぎこ みず 砂糖、小麦粉、水あめ、あぶら 油 チョコレート、ココアパウダー			
※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。								580 Kcal	713 Kcal		
								平均 22.4 g	27.3 g		
								18.5 g	21.8 g		


今月の愛知県で作られた食材




キャベツ




にんじん




かぶ




れんこん




チンゲンサイ




ねぎ




だいこん




はくさい  
白菜




ほうれんそう



こまつな  
小松菜



ブロッコリー



みかん



平均



【今月の行事食】

- 12月3日「はあとまつり献立」…「パンプキンハートコロッケ」
- 12月16日「創立50周年記念献立」…「揚げパン」
- 12月22日「冬至献立」…「かぼちゃの甘辛炒め」・「鶏団子のゆず風味みそ汁」
- 12月23日「クリスマス献立」…「ローストチキン」・「クリスマスケーキ」