



# 令和7年度1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	
				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	たんぱく質 脂質
7	水		ごはん	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげんしょうが	ごはん、砂糖	592 Kcal	718 Kcal
			牛乳	牛乳			22.9 g	27.9 g
			七草汁	豆腐	せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざすずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)、えのきたけ		17.0 g	20.3 g
			りんごヨーグルト	練乳、粉乳、寒天	りんごソース	砂糖		
8	木		ツイストパン			ツイストパン	589 Kcal	777 Kcal
			牛乳	牛乳			18.8 g	23.9 g
			かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉、豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	あぶらこめ油、米粉ホワイトルウ	24.9 g	31.2 g
			コーンサラダ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめとうもろこし			
9	金		ごはん			ごはん	581 Kcal	728 Kcal
			牛乳	牛乳			23.6 g	30.0 g
			かつおフライ	かつお		パン粉、小麦粉	17.7 g	20.9 g
			ウスターソース					
13	火		☆色ごはん	鶏肉、油揚げ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう	ごはん、砂糖	554 Kcal	704 Kcal
			牛乳	牛乳			17.9 g	22.3 g
			かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ、たまねぎ	パン粉、でんぶん、小麦粉、とんし、みず、あぶら、豚脂、水あめ、油	15.6 g	18.8 g
			☆にゅうめん	かまぼこ	ねぎ、えのきたけ、しいたけ、ほうれんそう	そうめん		
14	水		ごはん			ごはん	595 Kcal	734 Kcal
			牛乳	牛乳			26.0 g	33.0 g
			☆さわらの西京焼き	さわら、みそ		砂糖	15.0 g	17.6 g
			☆かぶの千枚漬け風	昆布	かぶ	砂糖		
15	木		☆肉じゃが	豚肉	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん	じゃがいも、砂糖		
			☆かつめし	豚肉	キャベツ	ごはん、パン粉、小麦粉、米粉、米粉ハヤシルウ、油、豆乳バター	565 Kcal	736 Kcal
			牛乳	牛乳			19.4 g	26.6 g
			☆かす汁	みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ	さといも、酒かす	15.2 g	18.6 g
16	金		みかん		みかん			
			ごはん			ごはん	538 Kcal	682 Kcal
			牛乳	牛乳			18.2 g	22.8 g
			☆たこやき	たこ、卵、乳	キャベツ、ねぎ、紅しょうが	こむぎ粉、あぶら、砂糖	18.8 g	23.7 g
19	月		小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜、しめじ、にんじん	砂糖		
			☆肉吸い	牛肉、豆腐	ねぎ			
			ごはん			ごはん	555 Kcal	676 Kcal
			牛乳	牛乳			24.7 g	29.8 g
20	火		さばの八丁みそ煮	さば、みそ		砂糖	17.7 g	20.1 g
			白菜の即席漬け		はくさい、きゅうり、切り干し大根	砂糖		
			かんとうに 関東煮	がんもどき、うずら卵、こんぶ	だいこん、にんじん、こんにゃく、つみれ(れんこん)	でんぶん、砂糖		
			ごはん			ごはん	537 Kcal	673 Kcal
21	水		牛乳	牛乳			16.7 g	20.8 g
			春雨の韓国風炒め	豚肉	ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、にんにく	はるさめ、砂糖、ごま油	16.6 g	20.5 g
			おからと大豆の揚げしゅうまい	豚肉、おから大豆	たまねぎ	小麦粉、油、砂糖、でんぶん		
			チンゲンサイともやしのスープ		もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ			
21	水		ごはん			ごはん	568 Kcal	694 Kcal
			牛乳	牛乳			23.2 g	27.9 g
			和風おろしハンバーグ	豚肉、鶏肉	たまねぎ、だいこん	とんし、砂糖、でんぶん	16.4 g	18.5 g
			れんこんのきんぴら		れんこん、にんじん、糸こんにゃく、小松菜	砂糖、ごま油		
21	水		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		

22	木		こめこ 米粉パン	米粉パン					603		733		
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳					25.6	g	31.1		
			焼そば	ぶたにく、あお 豚肉、青のり		キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	ちゅうか、あぶら 中華めん、油		19.6	g	23		
			チキンチャウダー	とりにく、とうもろこし 鶏肉、豆乳		たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも、米粉ホワイトルウ						
23	金		麦ごはん	ツナカレーライス	まぐろ油漬け、鶏肉、大豆	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト	麦ごはん、じゃがいも 米粉カレールウ	572	Kcal	735			
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				23.4	g	24.5			
			豆腐とわかめのサラダ	とうふ 豆腐、わかめ		きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし		19.7	g	23.2			
			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	あぶら、さとう 油、砂糖						
26	月		ごはん	ごはん			ごはん	572	Kcal	716			
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				23.4	g	29.1			
			鶏肉の照り焼き	とりにく 鶏肉			さとう 砂糖	19.7	g	24.1			
			ほうれんそうのソテー			ほうれんそう、赤ピーマン、とうもろこし	オリーブ油						
27	火		きしめん	卵とじきしめん	あぶらあ、たまご 油揚げ、卵、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ほうれんそう	きしめん、でんぶ	613	Kcal	723			
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				24.6	g	29.1			
			なすみそメンチカツ	ぶたにく 豚肉、みそ		たまねぎ、なす	さとう、でんぶ、パン粉 こむぎこ 小麦粉	19.0	g	22.2			
			蒲郡みかんゼリー	がまごお 蒲郡みかん		みかん果汁	さとう 砂糖						
28	水		ごはん	ごはん			ごはん	593	Kcal	714			
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				21.6	g	25.1			
			けんちんしのだの含め煮	とうふ、あぶらあ 豆腐、油揚げ、たら、ひじき	にんじん	でんぶ、さとう	19.4	g	22.0				
			ず 酢もみきゅうり	わかめ	きゅうり、キャベツ	さとう 砂糖							
29	木		サンドイッチ ロール	スラッピージョー	ぎゅうにゅう 牛肉、ぶたにく 牛肉、豚肉	たまねぎ	サンドイッチロールパン こめこ 米粉パン粉、砂糖	570	Kcal	675			
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				23.2	g	27.5			
			切り干し大根入り			きゅうり、キャベツ、切り干し大根、赤ピーマン	あぶらさとう、みず 油、砂糖、水あめ	21.2	g	25.0			
			コールスローサラダ			とうもろこし、レモン果汁、パイナップル果汁							
30	金		ポトフ風スープ	ウインナー		たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー	じゃがいも						
			ごはん	ごはん			ごはん	571	Kcal	697			
			ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				19.1	g	22.5			
			春巻き	ぶたにく 豚肉		キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	パン粉、でんぶ、小麦粉 さとう、あぶら 砂糖、油	17.6	g	20.6			
			パンサンスー	たまご		きゅうり、にんじん、もやし	はるなめ、さとう 春雨、砂糖、ごま油						
			白菜と豚肉の中華煮	ぶたにく 豚肉		はくさい、にんじん、たけのこ、きくらげ チンゲンサイ、しょうが	さとう、でんぶ、ごま油						
※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。										平均	577	Kcal	713
※給食週間：1月13日（火）～16日（金）											21.7	g	26.7
											18.3	g	21.8

### 今月の愛知県で作られた食材



### はる ななくさ ～春の七草～

1月7日には、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。

まだ寒い冬に芽を出す七草のエネルギーを身体にとり込み、病気をせずに一年間元気に過ごせますように、という願いが込められています。

給食では、1月7日に「七草汁」がでます。

春の七草のエネルギーをもらって、一年間元気に過ごしましょう！



### はる ななくさ 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズリ