



れいわ なんど がつきゅうしょくこんだてひょう
令和7年度1月給食献立表



あいちけんりつみよしとくべつしきがっこう
愛知県立三好特別支援学校

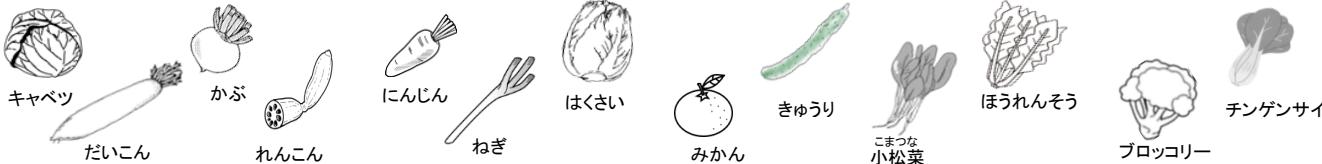
日	曜	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質	
				ち 血・肉・骨になるもの	みどり からだ の調子を整えるもの	ねつ 熱やから のものとなるもの	小	中
7	水		豚丼	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん しょうが	ごはん、砂糖	592 Kcal 22.9 g 17.0 g	718 Kcal 27.9 g 20.3 g
			牛乳	牛乳				
			ななこじる 七草汁	豆腐	せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)、えのきたけ			
			りんごヨーグルト	練乳、粉乳、寒天	りんごソース	砂糖		
8	木		ツイストパン			ツイストパン	589 Kcal 18.8 g 24.9 g	777 Kcal 23.9 g 31.2 g
			牛乳	牛乳				
			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	あぶらこめこ 油、米粉ホワイトルウ		
			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		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	581 Kcal 23.6 g 17.7 g	728 Kcal 30.0 g 20.9 g
			ごはん			ごはん		
			牛乳	牛乳		ごはん		
			かつおフライ	かつお		パン粉、小麦粉		
			ウスターソース					
13	火		キャベツのごまみそ和え	みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん	砂糖、ごま	554 Kcal 17.9 g 15.6 g	704 Kcal 22.3 g 18.8 g
			鶏けんちん汁	鶏肉、豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	あぶら、ごま油、さといも		
			☆色ごはん	鶏肉、あぶらあづ 油揚げ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう	ごはん、砂糖		
			牛乳	牛乳				
14	水		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 とんしん、みずあぶら、豚脂、水あめ、油	595 Kcal 26.0 g 15.0 g	734 Kcal 33.0 g 17.6 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		
			ごはん			ごはん		
			牛乳	牛乳		さとう 砂糖		
15	木		☆さわらの西京焼き	さわら、みそ		さとう 砂糖	565 Kcal 19.4 g 15.2 g	736 Kcal 26.6 g 18.6 g
			☆かぶの千枚漬け風	昆布	かぶ	さとう 砂糖		
			☆肉じゃが	豚肉	にんじん、たまねぎ、いんこんにゃく、いんげん	じゃがいも、さとう 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、あぶらとうらわバター		
16	金		牛乳	牛乳			538 Kcal 18.2 g 18.8 g	682 Kcal 22.8 g 23.7 g
			☆かす汁	みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ	さといも、甘酒かす		
			みかん		みかん			
			ごはん			ごはん		
17	土		ごはん			ごはん	555 Kcal 24.7 g 17.7 g	676 Kcal 29.8 g 20.1 g
			牛乳	牛乳				
			☆たこやき	たこ、卵、乳	キャベツ、ねぎ、にんじん	こむぎこ、あぶら、さとう 小麦粉、油、砂糖		
			小松菜の煮浸し	あぶら 油揚げ	小松菜、しめじ、にんじん	さとう 砂糖		
18	月		★肉吸い	豚肉、豆腐	ねぎ		537 Kcal 16.7 g 16.6 g	673 Kcal 20.8 g 20.5 g
			ごはん			ごはん		
			牛乳	牛乳		さとう 砂糖		
			さばの八丁みそ煮	さば、みそ		さとう 砂糖		
19	火		白菜の即席漬け		白菜、きゅうり、切り干し大根	さとう 砂糖	537 Kcal 16.7 g 16.6 g	673 Kcal 20.8 g 20.5 g
			かんこうに 関東煮	がんもどき、うずら卵、こんぶ つみれ	だいこん、にんじん、こんにゃく つみれ(たら、あかもく)	でんぶん、さとう 砂糖		
			ごはん			ごはん		
			牛乳	牛乳		さとう 砂糖		
20	水		春雨のから風炒め	豚肉	ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、にんにく	春雨、さとう あぶら	568 Kcal 23.2 g 16.4 g	694 Kcal 27.9 g 18.5 g
			おからと大豆の揚げしゅまい	豚肉、おから大豆	たまねぎ	こむぎこ、あぶら、さとう 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			
			ごはん			ごはん		
21	木		牛乳	牛乳			568 Kcal 23.2 g 16.4 g	694 Kcal 27.9 g 18.5 g
			和風おろしハンバーグ	豚肉、鶏肉	たまねぎ、だいこん	とんしん、さとう 豚脂、砂糖、でんぶん		
			れんこんのきんぴら		れんこん、にんじん、いんこんにゃく、小松菜	さとう 砂糖、ごま油		
			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		

		こめこパン	こめこパン		こめこパン	603 Kcal	733 Kcal	
22	もく木	牛乳	牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	中華めん、油	25.6 g	31.1 g	
		焼きそば	豚肉、青のり	たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも、米粉ホワイトルウ	19.6 g	23 g	
		チキンチャウダー	鶏肉、牛乳					
23	きん金	ソナカレーライス	あぶらづ、とりにく、だいす	たまねぎ、にんじん、しょうが、ににく、トマト	麦ごはん、じゃがいも こめこ米粉カレールウ	572 Kcal	735 Kcal	
		牛乳	牛乳			23.4 g	24.5 g	
		豆腐とわかめのサラダ	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 g	
		和風ドレッシング		たまねぎ、赤ピーマン、ににく、しいたけ しょうが、りんご、ブルーン	あぶら、さとう 油、砂糖			
26	げつ月	ごはん			ごはん	572 Kcal	716 Kcal	
		牛乳	牛乳			23.4 g	29.1 g	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			19.7 g	24.1 g	
		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			
		さつまいもの白みそ汁	油揚げ、みそ	こまつな 小松菜、しめじ	さつまいも			
27	か火	きしめん	卵とじきしめん	あぶら、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、でんぶん	613 Kcal	723 Kcal
		牛乳	牛乳			24.6 g	29.1 g	
		なすみそメンチカツ	豚肉、みそ	たまねぎ、なす	砂糖、でんぶん、パン粉 こむぎこ 小麦粉	19.0 g	22.2 g	
		蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	さとう 砂糖			
28	すい水	ごはん			ごはん	593 Kcal	714 Kcal	
		牛乳	牛乳			21.6 g	25.1 g	
		けんちんしのだの含め煮	豆腐、油揚げ、たら、ひじき	にんじん	でんぶん、さとう 砂糖	19.4 g	22.0 g	
		酢のみきゅうり	わかめ	きゅうり、キャベツ	さとう 砂糖			
		里芋のみそ煮	豚肉、生揚げ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく	さといも、さとう 砂糖、油			
29	もく木	サンドイッチロール	牛乳	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 Kcal	
		切り干し大根入り	牛乳			23.2 g	27.5 g	
		コールスローサラダ				21.2 g	25.0 g	
		ポトフ風スープ	ウインナー		じゃがいも			
30	きん金	ごはん			ごはん	571 Kcal	697 Kcal	
		牛乳	牛乳			19.1 g	22.5 g	
		春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	パン粉、でんぶん、小麦粉 さとう 砂糖、あぶら 春雨、砂糖、ごま油	17.6 g	20.6 g	
		パンサンスー	たまご	きゅうり、にんじん、もやし				
		白菜と豚肉の中華煮	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 砂糖、でんぶん、ごま油 あぶら			

※給食資料購入の都合により、献立を一部変更することがあります。
※給食週間：1月13日（火）～16日（金）

平均
577 Kcal
21.7 g
18.3 g
713 Kcal
26.7 g
21.8 g

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！

