






















令和8年度 4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
10	金	ごはん	チキンカレーライス	鶏肉	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト	ごはん、じゃがいも、米粉カレールウ、油	588 Kcal	739 Kcal
			牛乳	牛乳		16.5 g	20.1 g	
			フルーツのゼリー寄せ		メロンペースト、みかん果汁、いちごペースト、みかん、黄桃、パイナップル	砂糖、粉あめ	15.0 g	18.0 g
13	月	ごはん	ごはん			ごはん	563 Kcal	706 Kcal
			牛乳	牛乳			23.8 g	30.1 g
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			19.5 g	23.9 g
			小松菜の煮びたし	油揚げ	小松菜、にんじん	砂糖		
かぼちゃとなすのみそ汁	みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、しめじ、ねぎ						
14	火	ごはん	ごはん			ごはん	555 Kcal	683 Kcal
			牛乳	牛乳			20.5 g	25.1 g
			チンジャオロース	豚肉	たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	砂糖、てんぷん、油	19.0 g	22.8 g
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	てんぷん、砂糖、油、小麦粉、水あめ		
にらともやしのスープ	豆腐	にら、もやし、えのきたけ	ごま油					
15	水	ごはん	ごはん			ごはん	555 Kcal	671 Kcal
			牛乳	牛乳			26.0 g	30.8 g
			鮭の塩こうじ焼き	鮭			18.3 g	20.7 g
			五目きんぴら		ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん	砂糖、ごま、ごま油		
大根と小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ	だいこん、小松菜、しめじ	さといも					
16	木	ごはん	ごはん			ごはん	586 Kcal	758 Kcal
			牛乳	牛乳			22.0 g	30.9 g
			一口カツ	豚肉			16.6 g	20.3 g
			みそたれ	みそ				
			キャベツの塩昆布和え	塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、みつば			
			豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	えのきたけ、にんじん、ねぎ			
			お祝いゼリー	豆乳	いちごピューレ、いちご果汁	砂糖、水あめ		
17	金	スライスパン	スライスパン			スライスパン	610 Kcal	698 Kcal
			牛乳	牛乳			24.8 g	28.4 g
			ハンバーグのデミグラスソースかけ	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ、マッシュルーム	豚脂、てんぷん、油、砂糖、米粉ハヤシルウ	26.0 g	29.2 g
			ほうれん草のソテー		ほうれん草、とうもろこし、赤ピーマン	豆乳バター		
			トマト卵レタススープ	卵	トマト、レタス	オリーブオイル		
大豆チョコクリーム	大豆粉、脱脂粉乳		ココアパウダー、砂糖、油					
20	月	麦ごはん	たけのごはん	油揚げ	たけのこ、干しいたけ、にんじん	麦ごはん、砂糖	570 Kcal	730 Kcal
			牛乳	牛乳			22.2 g	26.8 g
			キャベツ入りメンチカツ	豚肉、牛肉	キャベツ、たまねぎ	てんぷん、パン粉、砂糖、小麦粉、コンソール、油	17.3 g	20.8 g
			ウスターソース					
春の豚汁	豚肉、生揚げ、みそ	だいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ	じゃがいも					
21	火	中華めん	五目ラーメン	豚肉、うずら卵、なると	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが	中華めん、ごま油、ごま、砂糖	573 Kcal	739 Kcal
			牛乳	牛乳			24.7 g	29.9 g
			揚げ餃子	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	パン粉、てんぷん、小麦粉、豚脂	15.6 g	18.4 g
			ピーチゼリー		もも果汁、ももピューレ	砂糖		

22	水		ごはん	ごはん		ごはん	574 Kcal	702 Kcal	
			牛乳	牛乳				25.8 g	31.0 g
			さばのみそ煮	さば、みそ			砂糖	17.0 g	19.4 g
			きゅうりとわかめの酢の物	わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖		
			新じゃがの煮物	鶏肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにやく	じゃがいも、砂糖			
23	木		ごはん	ごはん		ごはん	564 Kcal	702 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.7 g	26.7 g
			レバー入りつくね	鶏肉、鶏皮、鶏レバー		たまねぎ	でんぶん、米粉パン粉	16.8 g	20.0 g
			れんこんの梅ひじき和え	ひじき		れんこん、きゅうり、にんじん、梅	油、砂糖		
			里芋のみそ煮	豚肉、生揚げ、みそ	こんにやく、にんじん、だいこん	さといも、砂糖、油			
24	釜		ミルクロール	ミルクロール		ミルクロール	587 Kcal	698 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.2 g	25.3 g
			鶏肉のクリームシチュー	鶏肉、豆乳		たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草	じゃがいも、豆乳バター	20.1 g	24.0 g
			春野菜のサラダ			キャベツ、スナップエンドウ、きゅうり	米粉ホワイトルウ		
			イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト	油、砂糖			
27	月		ごはん	ごはん		ごはん	577 Kcal	696 Kcal	
			牛乳	牛乳				22.0 g	26.2 g
			回鍋肉	豚肉、みそ		キャベツ、たけのこ、ねぎ、赤ピーマン	砂糖、でんぶん、ごま油	17.6 g	20.8 g
			中華風コーンスープ	たまご		ピーマン、にんにく、しょうが			
			りんごヨーグルト	れんにゅうふんにゅうかんてん	練乳、粉乳、寒天	りんご、りんご果汁	砂糖		
28	火		肉みそかけソフトめん	豚肉、みそ		たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが	ソフトめん、砂糖、でんぶん	585 Kcal	726 Kcal
			牛乳	牛乳			油	25.3 g	32.0 g
			こんにやくとわかめのサラダ	わかめ		こんにやく、きゅうり、とうもろこし		18.3 g	21.5 g
			和風ドレッシング			たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	油		
					しいたけ、ブルー、りんご				
30	木		クロスロール	クロスロール		クロスロール	589 Kcal	710 Kcal	
			牛乳	牛乳				21.8 g	25.8 g
			豆乳まろやかコロッケ	豆乳、わかめ、おから		たまねぎ、にんじん、とうもろこし	砂糖、水あめ、でんぶん	25.4 g	30.6 g
			切り干し大根入り	ゼラチン		キャベツ、きゅうり、切り干し大根、にんじん	パン粉、小麦粉、油		
			コールスローサラダ			とうもろこし、パイナップル、レモン	油、砂糖、水あめ		
			ポークビーンズ	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん、トマト	じゃがいも、油、砂糖			
							平均	579 Kcal	711 Kcal
								22.6 g	27.6 g
								19.0 g	22.5 g

学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。

毎月、献立表で給食に使用する愛知県産の野菜をお知らせしています。

地域で生産されたものを地域で消費する（食べる）ことを「地産地消」と言います。  
地産地消の良いところ…

①産地が近いから新鮮 ②作っている人が分かるから安心 ③近くに運ぶから省エネ



今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



だいこん



にんじん



たまねぎ



きゅうり



ほうれん草



スナップエンドウ



小松菜



れんこん