



令和8年5月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

日	曜日	主食	献立名	赤の仲間 あか なかま 赤の仲間		緑の仲間 みどり なかま 緑の仲間		黄の仲間 き なかま 黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質	
				あ にく ・ ちく ・ せき になるもの	からだ ちようじ せいの 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	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質			
1	きん	ごはん	ごはん				ごはん	644 Kcal	776		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				25.1 g	31.1		
			かつおのフライ	かつお				15.1 g	17.5		
			ウスターソース								
			五色和え	きんしちまご 錦糸卵		もやし、にんじん、こまつな 小松菜、きくらげ	きとう 砂糖				
			きぬさやとたけのこのみそ汁	とうふ 豆腐、みそ		たけのこ、えのきたけ、さやえんどう					
かしわもち					あずき、米粉、砂糖、 でんぷん、寒天、油						
7	もく	ごはん	ビビンバ丼	ぎゆうにく 牛肉		もやし、ほうれん草、にんじん、しょうが にんにく	ごはん、砂糖、ごま油	568 g	694		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				22.5 g	27.8		
			キムチ入りみそ汁	とうふ 豆腐、みそ		チンゲンサイ、にんじん、もやし、えのきたけ 白菜キムチ		17.8 g	21.4		
			ヨーグルト	ふんしゅう 粉乳、練乳、寒天			きとう 砂糖				
8	きん	スライスパン	スライスパン					スライスパン	628 Kcal	750	
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳					21.7 g	26.3	
			マカロニのクリーム煮	とりにく 鶏肉、とうふ 豆乳		たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれん草	マカロニ、豆乳バター	21.4 g	25.4		
			コーンサラダ			とうもろこし、キャベツ、きゅうり、えだまめ 赤ピーマン					
			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	あぶら 油				
			いちごジャム			しいたけ、プルーン、りんご	きとう 砂糖、みず				
11	げつ	きしめん	五目きしめん	とりにく 鶏肉、あぶら 油揚げ、たまご とうざら卵		にんじん、ほうれん草、ねぎ、干しいたけ	きしめん	541 Kcal	704		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				19.1 g	24.6		
			ちくわの磯辺揚げ	たら、あおさ				きとう 砂糖、ごま油	19.0 g	24.3	
りんごゼリー			りんごピューレ、りんご果汁	きとう 砂糖							
12	か	ごはん	ごはん				ごはん	561 Kcal	706		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				26.3 g	33.8		
			さわらの南部焼き	さわら			きとう 砂糖、ごま	16.9 g	20.5		
			ほうれん草のなめたけ和え			ほうれん草、みつば、にんじん、なめたけ					
			鶏肉とだいごんの煮物	とりにく 鶏肉		だいごん、にんじん、さやいんげん、しいたけ	きとう 砂糖				
13	みづ	ごはん	ごはん				ごはん	532 Kcal	646		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				21.1 g	25.0		
			和風おろしハンバーグ	とりにく 鶏肉、たにく 豚肉、だいず 大豆		たまねぎ、だいごん、しょうが	とんし 豚脂、きとう 砂糖、でんぷん	15.6 g	17.1		
			カラフル野菜ソテー			キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、とうもろこし	あぶら 油				
じゃがいもの白みそ汁	あぶら 油揚げ、みそ		たまねぎ、にんじん、みつば	じゃがいも							
14	もく	ごはん	ごはん				ごはん	602 Kcal	735		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳				20.9 g	24.9		
			春巻き	たにく 豚肉		キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぷん、きとう 砂糖、ごま油	20.9 g	24.5		
			大豆もやしの三色ナムル			だいず 大豆もやし、にんじん、こまつな 小松菜	きとう 砂糖、ごま油				
			麻婆豆腐	たにく 豚肉、とうふ 豆腐、みそ		たけのこ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	きとう 砂糖、でんぷん、ごま油				
15	きん	サンドイッチ ロール	サンドイッチロールパン				サンドイッチロールパン	610 Kcal	724		
			ホットドッグ(具)	ロングウインナー		キャベツ、赤ピーマン、ピーマン	あぶら 油	20.4 g	24.0		
			トマトケチャップ					22.9 g	27.9		
			牛乳	ぎゆうにゆう 牛乳							
			パンプキンスープ	とうふ 豆乳		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ	きとう 砂糖				
ミルク				きとう 砂糖							

18	げ月	ごはん	ごはん			ごはん	576	694	
			牛乳	牛乳			22.7	g	28.7
			豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	砂糖、油	18.3	g	20.4
			なすの合わせみそ汁	油揚げ、みそ	なす、しめじ、ねぎ				
			豆乳プリン	豆乳		みず	水あめ、ショートニング、砂糖		
19	か火	ごはん	ごはん			ごはん	610	766	
			牛乳	牛乳			22.1	g	27.4
			しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ	砂糖、油	15.2	g	18.0
			春雨の中華和え		きゅうり、にんじん、とうもろこし	春雨、砂糖、ごま油			
			韓国風肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、大豆もやし、にら	じゃがいも、砂糖、ごま油			
20	水	ごはん	ごはん			ごはん	564	672	
			牛乳	牛乳			24.1	g	28.0
			いわしの梅煮	いわし	あか	砂糖、でんぷん	17.9	g	19.5
			五目きんぴら		ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん	砂糖、ごま油、ごま			
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵、さつまいも揚げ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、いんげん	砂糖			
21	米	うどん	肉みそかけうどん	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが	白玉うどん、砂糖	571	703	
			牛乳	牛乳			23.8	g	30.0
			豆腐とわかめのサラダ	豆腐、わかめ	きゅうり、とうもろこし、赤ピーマン	でんぷん	20.3	g	24.5
			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			
22	金	ごはん	ごはん			ごはん	558	707	
			牛乳	牛乳			18.7	g	22.9
			あじフリッター	あじ、あおさ		小麦粉、でんぷん、砂糖	20.3	g	25.6
			キャベツのごま酢あえ	わかめ	きゅうり、キャベツ	米粉、油、ベーキングパウダー			
			けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	さといも、ごま油			
26	か火	ごはん	ポークカレーライス	豚肉	たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく	小麦ごはん、じゃがいも、油	551	687	
			牛乳	牛乳			18.7	g	22.7
			れんこんの和風ツナサラダ	まぐろ油漬け	れんこん、キャベツ、きゅうり、みつば	米粉カレールー	15.4	g	18.2
			ごまドレッシング		とうもろこし	ごま、砂糖、油			
27	水	ごはん	ごはん			ごはん	557	678	
			牛乳	牛乳			26.8	g	32.5
			さばの香味焼き	さば	しょうが、レモン果汁	砂糖	18.8	g	21.3
			小松菜ともやしの磯和え	のり	小松菜、もやし、にんじん	砂糖			
			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			
28	米	ごはん	ごはん			ごはん	596	750	
			牛乳	牛乳			23.9	g	31.2
			鶏肉のごまがらめ	鶏肉	しょうが、にんにく	でんぷん、油、ごま、砂糖	21.8	g	27.7
			サワーキャベツ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	砂糖、油			
			玉ねぎとわかめのみそ汁	油揚げ、わかめ、豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ				
29	金	ごはん	ごはん			ごはん	547	684	
			牛乳	牛乳			22.9	g	28.0
			キャベツ入り平つくね	鶏肉、かつお節	キャベツ、しょうが	豚脂、でんぷん、砂糖	18.3	g	22.3
			なすと豚肉のみそ炒め	豚肉、みそ	なす、ピーマン、たまねぎ、しょうが	砂糖、ごま油、油			
			かきたま汁	たまご、かまぼこ、豆腐	たまねぎ、ほうれんそう	でんぷん			
※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。							577	710	
							22.4	27.6	
							18.6	22.1	

平均

今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



たまねぎ



にんじん



きゅうり



ねぎ



いんげん



なす



小松菜



だいこん



れんこん



g

Kcal

g

g

g

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

Kcal

g

g

g

g

g

Kcal

g

g

