



令和8年度 6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	緑の仲間	黄の仲間	エネルギーたんぱく質		
				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	脂	質	
1	月	ごはん	ごはん			ごはん	563	693	
			牛乳	牛乳			22.6	28.0	
			さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	砂糖、でんぷん	20.9	24.9	
			鶏肉とピーマンのごま炒め	鶏肉	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	ごま油、ごま			
			たまねぎとわかめのみそ汁	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ				
2	火	中華めん	ごま豆乳坦々めん	豚肉、豆乳、みそ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが	中華めん、ごま、ごま油、砂糖	616	758	
			牛乳	牛乳			25.4	31.3	
			おからと大豆の焼売	豚肉、おから	たまねぎ	小麦粉、砂糖、でんぷん、油	20.8	26.1	
			ぶどうヨーグルト	乳、寒天	ぶどう果肉、ぶどう果汁	砂糖			
3	水	麦ごはん	ツナカレーライス	まぐろ油揚げ、鶏肉、大豆	たまねぎ、にんじん、トマト、しょうが、にんにく	麦ごはん、じゃがいも、米粉カレールウ	574	706	
			牛乳	牛乳			19.6	23.7	
			カラフルサラダ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、枝豆		18.3	21.3	
			イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト	油、砂糖			
4	木	ごはん	ごはん			ごはん	563	683	
			牛乳	牛乳			18.8	22.0	
			愛知しそ入り鶏春巻き	鶏肉、大豆	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、青じそ、しょうが	春雨、でんぷん、砂糖、小麦粉	17.4	20.2	
			チンゲンサイののり酢和え	のり	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	ごま油、砂糖			
			麻婆なす	豚肉	なす、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく	砂糖、でんぷん、ごま油			
5	金	ツイストパン	ツイストパン			ツイストパン	534	714	
			牛乳	牛乳			22.3	29.4	
			ハーブチキン	鶏肉	バジル、パプリカ	砂糖	24.9	32.4	
			ラタトゥイユ		なす、ズッキーニ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマト、にんにく	オリーブ油			
			レタススープ		レタス、とうもろこし、えのきたけ、セロリ、にんじん、パセリ				
8	月	ごはん	ごはん			ごはん	551	684	
			牛乳	牛乳			23.0	28.5	
			ホキフライの野菜あんかけ	ホキ	はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、たけのこ、干しいたけ、枝豆	米粉、油、砂糖、でんぷん	14.5	17.1	
			豚じゃがみそ汁	豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、こまつな	じゃがいも			
			しそふりかけ		赤しそ				
9	火	ごはん	ごはん			ごはん	581	712	
			牛乳	牛乳			23.1	28.8	
			生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉、生揚げ、みそ	キャベツ、たけのこ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	ごま油、砂糖、でんぷん	17.1	20.6	
			中華風コンスープ	たまご	きくらげ、ほうれんそう、とうもろこし	ごま油、でんぷん			
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	砂糖			
10	水	麦ごはん	ソースカツ丼	豚肉		麦ごはん、小麦粉、パン粉、米粉、砂糖	533	708	
			牛乳	牛乳			20.7	29.7	
			酢もみきゅうり		きゅうり、みょうが、キャベツ	砂糖	14.6	17.8	
			かみなり汁	豆腐	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	さいとも、ごま油			
11	木	スライスパン	スライスパン			スライスパン	631	738	
			牛乳	牛乳			23.9	27.7	
			煮込みハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ	豚脂、砂糖、でんぷん	26.7	30.5	
			じゃがいものカレーソテー		たまねぎ、パセリ	じゃがいも、豆乳バター			
			ほうれん草のクリームスープ	ベーコン	ほうれんそう、にんじん、しめじ	米粉ホワイルウ			
			大豆チョコクリーム	だいご	大豆粉	砂糖、ココアパウダー、油			
12	金	ごはん	ごはん			ごはん	580	705	
			牛乳	牛乳			27.9	33.6	
			さばの照り焼き	さば		砂糖	17.7	20.2	
			はりはり漬		切り干し大根、きゅうり、にんじん	ごま、砂糖			
			夏野菜の豚汁	豚肉、生揚げ、みそ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、しめじ				
15	月	きしめん	卵とじきしめん	油揚げ、たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう	きしめん、でんぷん	562	694	
			牛乳	牛乳			20.0	24.3	
			和風コロッケ		れんこん、にんじん	じゃがいも、パン粉、油、砂糖	16.4	19.0	
			ウスターソース			小麦粉、米粉、でんぷん			
			ももゼリー		もも果汁、ももピューレ	砂糖			

16	火	ごはん	ごはん			ごはん	561	691	
			牛乳	牛乳			24.1	29.4	
			いわしの八丁味噌煮	いわし、みそ	ねぎ	砂糖	17.5	20.6	
			きゅうりとわかめのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ	砂糖、ごま			
			高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉、高野豆腐	だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ、いんげん しいたけ	さといも、砂糖			
17	水	ごはん	ごはん			ごはん	555	696	
			牛乳	牛乳			17.0	21.1	
			タッカルビ	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	じゃがいも、砂糖、ごま油	15.6	19.0	
			米粉チヂミ		たまねぎ、にんじん、大根葉	米粉、でんぷん、油			
			春雨スープ	糸かまぼこ	にら、もやし、にんじん、しいたけ	春雨			
18	木	ごはん	ごはん			ごはん	540	683	
			牛乳	牛乳			19.3	24.4	
			ボロニアカツ	鶏肉、大豆		じゃがいも、米粉、でんぷん、砂糖	16.5	20.3	
			しゃきしゃき梅昆布和え	昆布、かつおぶし	れんこん、きゅうり、にんじん、梅	砂糖			
			鶏肉と野菜の豆乳みそ汁	鶏肉、豆腐、みそ	にんじん、えのき、だいこん、こんにゃく、ねぎ	さといも			
19	釜	米粉パン	米粉パン			米粉パン	562	671	
			牛乳	牛乳			23.8	29.1	
			焼きそば	豚肉、青のり	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン	中華めん、油	17.5	20.1	
			五目スープ	糸かまぼこ	きくらげ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	ごま油、でんぷん			
			杏仁豆腐	れんこん、練乳		砂糖、水あめ			
22	月	ソフトめん	ソフトめんミートソースかけ	豚肉、牛肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	ソフトめん、じゃがいも、砂糖、油	592	727	
			牛乳	牛乳			24.8	31.1	
			かみかみサラダ		キャベツ、きゅうり、切り干し大根、赤ピーマン、水菜、ごぼう		18.8	22.2	
			和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、プルーン	油、砂糖			
23	火	ごはん	ごはん			ごはん	575	706	
			牛乳	牛乳			19.8	24.4	
			ミートボールの甘酢炒め	鶏肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく	とんし、砂糖、でんぷん、油、ごま油	16.4	19.5	
			にらともやしのスープ	豆腐	もやし、にら、えのきたけ	ごま油			
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	砂糖			
24	水	ごはん	ごはん			ごはん	580	713	
			牛乳	牛乳			22.5	27.0	
			ポテトとお米のささみカツ	大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん	じゃがいも、米粉、でんぷん、砂糖、油	17.3	21.0	
			キャベツのごまみそ和え	みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、ごま			
			がんもと野菜の煮物	がんもどき、昆布	だいこん、にんじん、こんにゃく、たけのこ、いんげん	さといも、砂糖			
25	木	スライスパン	スライスパン			スライスパン	619	729	
			牛乳	牛乳			20.4	23.6	
			クリームシチュー	鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく	じゃがいも、米粉ホワイトルウ、油	23.3	27.0	
			コーンと水菜のサラダ		とうもろこし、キャベツ、きゅうり、水菜	油、砂糖			
			ごまドレッシング			ごま、砂糖、油			
			いちごジャム		いちご	砂糖、水あめ			
26	釜	ごはん	なすみそそば丼	豚肉	切り干し大根、なす、たまねぎ、しいたけ、枝豆	ごはん、砂糖、でんぷん	581	719	
			牛乳	牛乳			21.3	26.9	
			ほうれんそうとえのきの和え物		ほうれんそう、えのきたけ	砂糖、ごま	15.6	18.6	
			とうがんのけんちん汁		とうがん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、ごま油			
			蒲郡みかんゼリー		みかん果汁	砂糖			
29	月	ごはん	ごはん			ごはん	563	698	
			牛乳	牛乳			23.9	29.5	
			鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉			20.7	25.3	
			コーンと青菜のソテー	しおこんぶ	とうもろこし、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン	油			
			キャベツの白みそ汁	なまこ、生揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん				
30	火	ごはん	ごはん			ごはん	564	698	
			牛乳	牛乳			22.8	27.5	
			いかフライのレモン煮	いか	レモン果汁	パン粉、小麦粉、でんぷん、油、砂糖	15.6	18.1	
			焼きピーフン	豚肉	にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、しいたけ	ピーフン			
			なすの合わせみそ汁	みそ	なす、しめじ、にんじん、ねぎ	さつまいも			
※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。							572	706	
							平均	22.1	27.3
								18.4	21.9

今月の愛知県で作られた食材



キャベツ



なす



きゅうり



とうがん



トマト



ねぎ



ほうれんそう



にんじん



れんこん

