

令和８年度 １０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 血・肉・骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの	黄の仲間 熱や力のもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質 小	脂質 中
1	木	ごはん	ごはん			ごはん	554 Kcal	732 Kcal		
			牛乳	牛乳			20.9 g	29.9 g		
			一口カツ	豚肉		パン粉、小麦粉、米粉 でんぷん、油	15.7 g	19.3 g		
			みそだれ	みそ		砂糖				
			キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、きゅうり					
			のっぺい汁	豆腐	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも				
2	金	ごはん	ごはん			ごはん	547 Kcal	673 Kcal		
			牛乳	牛乳			23.0 g	28.5 g		
			さんまのみぞれ煮	さんま	だいこん	砂糖、でんぷん	18.0 g	21.0 g		
			ほうれん草のなめたけ和え		ほうれんそう、みつば、なめたけ	砂糖				
			豚肉とかぼちゃのみそ汁	豚肉、生揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、小松菜					
5	月	白玉うどん	五目うどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ	白玉うどん	587 Kcal	692 Kcal		
			牛乳	牛乳			20.6 g	24.9 g		
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、あおさ		小麦粉、でんぷん、油	21.1 g	24.0 g		
			さつまいもの天ぷら			さつまいも、小麦粉、油				
			豆乳プリン	豆乳		水あめ、ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ、砂糖				
6	火	ごはん	ごはん			ごはん	595 Kcal	734 Kcal		
			牛乳	牛乳			26.3 g	32.1 g		
			鮭のみそマヨ焼き	鮭、みそ		マヨネーズ風調味料、砂糖	23.1 g	27.3 g		
			ほうれんそうののり酢和え	のり	ほうれんそう、はくさい	砂糖				
			冬瓜と豚ばら肉の煮物	豚肉	とうがん、にんじん、いんげん、しょうが	砂糖				
7	水	ごはん	ごはん			ごはん	542 Kcal	670 Kcal		
			牛乳	牛乳			20.4 g	25.4 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	春雨、砂糖、ごま油	14.8 g	17.4 g		
			えびしゅうまい	えび、たら	たまねぎ	油、パン粉、でんぷん、砂糖 小麦粉				
			中華風コーンスープ	たまご	きくらげ、ほうれんそう、とうもろこし	でんぷん、ごま油				
8	木	りんごパン	りんごパン			りんごパン	682 Kcal	759 Kcal		
			牛乳	牛乳			17.5 g	19.9 g		
			トマトクリームグラタン	おから	トマト、にんにく	じゃがいも、ショートニング 油、米粉、砂糖、でんぷん	31.5 g	33.2 g		
			水菜とコーンのサラダ		水菜、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	ごま、油、砂糖				
			ポトフ風スープ	ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ	じゃがいも				
9	金	ごはん	ごはん			ごはん	511 Kcal	640 Kcal		
			牛乳	牛乳			18.2 g	22.8 g		
			れんこんサンドフライ	鶏肉	れんこん、たまねぎ、しいたけ	パン粉、でんぷん、小麦粉	14.7 g	17.3 g		
			即席漬け		キャベツ、にんじん、きゅうり、大根漬け	砂糖、ごま				
			じゃがいもの豆乳みそ汁	油揚げ、豆乳、みそ	にんじん、しめじ、こまつな	じゃがいも				
			ブルーベリーゼリー		ブルーベリー果汁	砂糖				
13	火	ごはん	ごはん			ごはん	559 Kcal	686 Kcal		
			牛乳	牛乳			24.7 g	30.2 g		
			高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐、鶏肉	だいこん、にんじん、たけのこ、こんにゃく しいたけ、いんげん	さといも、砂糖	17.4 g	20.5 g		
			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ	ねぎ	砂糖				
			キャベツの梅ひじき和え	ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、梅					
14	水	麦ごはん	キムタクごはん	豚肉	白菜キムチ、大根漬け	麦ごはん、ごま油、ごま	593 Kcal	738 Kcal		
			牛乳	牛乳			17.3 g	21.2 g		
			揚げ餃子	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく	豚脂、パン粉、でんぷん 砂糖、小麦粉、油	24.1 g	28.7 g		
			チンゲンサイのスープ	豆腐	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、はくさい えのきだけ	ごま油				
15	木	スライスパン	スライスパン			スライスパン	660 Kcal	781 Kcal		
			牛乳	牛乳			24.3 g	29.5 g		
			ミートボールのカレー煮	鶏肉、豚肉、大豆、豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、しょうが にんにく	豚脂、砂糖、油	29.0 g	33.8 g		
			コーンサラダ		とうもろこし、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン えだまめ					
			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、プルーン	油、砂糖				
			大豆チョコクリーム	大豆		油、砂糖、ココアパウダー				

16	金	ごはん	ごはん			ごはん	592 Kcal	742 Kcal
			牛乳	牛乳			24.3 g	30.8 g
			鶏肉の大葉おろしソース	鶏肉	だいこん、青しそ	砂糖、でんぷん	19.4 g	23.9 g
			れんこんのきんぴら		れんこん、にんじん、こまつな、こんにゃく	ごま油、砂糖		
			きのこ汁	豆腐、みそ	えのきたけ、干ししいたけ、しめじ、みつば	じゃがいも		
19	月	ごはん	ごはん			ごはん	578 Kcal	706 Kcal
			牛乳	牛乳			23.2 g	28.0 g
			ポテトとお米のささみカツ	鶏肉、大豆		じゃがいも、米粉、でんぷん 砂糖、油	18.2 g	22.3 g
			切り干し大根ときゅうりの和え物	まぐろ油漬け	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ	砂糖、ごま油		
			春雨のみそスープ	豚肉、みそ、うずら卵	チンゲンサイ、もやし	春雨、ごま、ごま油		
20	火	ごはん	ごはん			ごはん	601 Kcal	698 Kcal
			牛乳	牛乳			14.9 g	16.5 g
			野菜ブラウンシチュー		たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく	じゃがいも、油、砂糖	17.5 g	17.7 g
			りんごヨーグルト	乳、寒天	りんご果肉、りんご果汁	砂糖		
21	水	ごはん	ごはん			ごはん	598 Kcal	721 Kcal
			牛乳	牛乳			28.2 g	33.2 g
			さばの照り焼き	さば		砂糖	18.9 g	21.5 g
			小松菜ともやしの和え物		こまつな、もやし、にんじん	砂糖、ごま		
			さといものみそ煮	豚肉、生揚げ、みそ	こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	さといも、砂糖		
22	木	ミルクロールパン	ミルクロールパン			ミルクロールパン	603 Kcal	730 Kcal
			牛乳	牛乳			25.3 g	31.5 g
			秋野菜と鶏肉のトマト煮	鶏肉	たまねぎ、れんこん、なす、にんじん、しめじ マッシュルーム、トマト	オリーブオイル、砂糖	24.2 g	29.2 g
			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			
			イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト	油、砂糖		
23	金	ごはん	ごはん			ごはん	580 Kcal	714 Kcal
			牛乳	牛乳			19.7 g	24.1 g
			春巻き	豚肉	キャベツ、もやし、にんじん、にら、エリンギ	でんぷん、砂糖、小麦粉、油	19.8 g	24.2 g
			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	砂糖		
			マーボーなす	豚肉、みそ	なす、たけのこ、たまねぎ、白ねぎ、赤ピーマン しょうが、にんにく	砂糖、でんぷん、ごま油		
26	月	ごはん	ごはん			ごはん	575 Kcal	703 Kcal
			牛乳	牛乳			18.3 g	21.7 g
			さつまいもコロッケ			さつまいも、パン粉、砂糖 小麦粉、コーングリッツ、油	16.3 g	19.3 g
			ウスターソース					
			キャベツとわかめのごま酢和え	わかめ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	ごま、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		
27	火	ごはん	ごはん			ごはん	592 Kcal	740 Kcal
			牛乳	牛乳			22.7 g	28.8 g
			けいちゃん	鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが にんにく	砂糖、油	18.9 g	23.5 g
			けんちん汁	豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	さといも、ごま油		
			みかん		みかん			
28	水	麦ごはん	吹き寄せごはん	鶏肉	にんじん、えだまめ、しめじ	ごはん、栗	575 Kcal	707 Kcal
			牛乳	牛乳			18.5 g	21.9 g
			和風コロッケ		れんこん、にんじん	じゃがいも、砂糖、パン粉 小麦粉、米粉、でんぷん、油	16.1 g	18.7 g
			ウスターソース					
			秋野菜のみそ汁	みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、なめこ こんにゃく、ねぎ	さつまいも		
29	木	ごはん	ごはん			ごはん	627 Kcal	805 Kcal
			牛乳	牛乳			22.4 g	29.0 g
			油淋鶏	鶏肉	しょうが、にんにく、ねぎ	でんぷん、油	24.6 g	31.8 g
			ごまキャベツ		キャベツ、にんじん	ごま、砂糖		
			冬瓜の中華スープ	鶏肉	とうがん、きくらげ、ほうれんそう、しょうが	でんぷん、ごま油		
30	金	サンドイッチパンズ	サンドイッチパンズ			サンドイッチパンズ	722 Kcal	841 Kcal
			牛乳	牛乳			26.1 g	30.8 g
			てりやきバーガー（具）	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	豚脂、砂糖、でんぷん	30.4 g	34.3 g
			マヨネーズ			マヨネーズ		
			かぼちゃとチキンのクリームスープ	鶏肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	米粉ホワイトルウ、豆乳バター		
			かぼちゃババロア	豆乳	かぼちゃペースト	砂糖、水あめ、カラメルソース		
						平均	594 Kcal	724 Kcal
							21.8 g	26.7 g
							20.7 g	24.4 g

※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。

今月の愛知県で作られた食材

さといも　れんこん　キャベツ　チンゲンサイ　きゅうり　なす　トマト　こまつな　青しそ　みつば　ねぎ