



令和6年 10月献立表



今月の給食目標：自然の恵みに感謝しよう。

愛知県立豊田高等特別支援学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
1火	栗五目ごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ しいたけ	ごはん 砂糖	甘ぐり	830 33.7	
	いわしのしょうが煮(1尾)	いわし			しょうが	砂糖			
	ごま酢和え			ほうれんそう	りょくとうもやし キャベツ	砂糖	ごま		
	さといものみそ汁	木綿豆腐 豆みそ		にんじん	だいこん 根深ねぎ	★さといも			
2水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		838 29.6	
	鶏肉とだいごんのさっぱり煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん	こんにやく 砂糖	ごま油		
	ゆかり和え			ほうれんそう しそ粉	だいこん キャベツ				
	ししゃもフライ(3尾) (ウスターソース)	からふとししゃも				パン粉 小麦粉	菜種油		
3木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		837 32.9	
	みそカツ(1個) 体育祭 がんばろう献立	鶏肉 豆みそ				パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま		
	和風コールスローサラダ	まぐろ油漬 まぐろ節			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ		
	けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	こんにやく			
4金	牛乳		牛乳					827 27.1	
	中華飯	麦ごはん				ごはん 麦			
		具	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ りょくとうもやし	ばれいしよでんぶん		菜種油
	はるさめサラダ					きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖		ごま油
	わかめスープ	シオルダーペーコン 木綿豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ		ごま油		
りんごシャーベット					りんご果汁 レモン果汁	砂糖 水あめ			
7月	牛乳		牛乳					851 34.1	
	豚肉ときのこの あんかけ丼	麦ごはん				ごはん 麦			
		具	豚肉		にんじん	たまねぎ はくさい ぶなしめじ しいたけ えのきたけ しょうが にんにく	砂糖 ばれいしよでんぶん		菜種油
	キャベツの塩昆布和え			塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			
きびなごのかりかりフライ(3尾)	きびなご				しょうが	じゃがいも 水あめ 米粉 ばれいしよでんぶん	菜種油		
8火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		805 37.5	
	さばの銀紙焼き(1切れ)	さば 米みそ				砂糖 米粉			
	ささみの和え物	ささみオイル漬		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま 和風ドレッシング		
	かきたま汁	鶏卵 木綿豆腐 かまぼこ		糸みつば	えのきたけ	ばれいしよでんぶん			
	ぶどう(3個)					ぶどう			
9水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		816 32.3	
	肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	菜種油		
	酢の物		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖			
	れんこん入りつくね(3個)	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐			たまねぎ れんこん しょうが	ばれいしよでんぶん 砂糖	菜種油		
10木	牛乳		牛乳					834 32.1	
	チーズバーガー	サンドイッチ パンズパン				サンドイッチパンズパン			
		ハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 ばれいしよでんぶん		バター
		スライスチーズ		チーズ					
	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	オリーブ油		
秋野菜のスープ	シオルダーペーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも	菜種油			
11金	豊田めん 牛乳		牛乳			豊田めん		827 32.2	
	カレー南蛮	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ 根深ねぎ	ばれいしよでんぶん	菜種油 カレールウ		
	りんごサラダ				りんご きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
	たこの唐揚げ	たこ				米粉 ばれいしよでんぶん	菜種油		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト			いちご			
15火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		878 29.5	
	回鍋肉	豚肉		青ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		ごま油		
	チョレギサラダ	まぐろ油漬	焼きのり	チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ レモン果汁		ごま ごま油		
	しそ入り春巻き(1個)	鶏肉		にんじん 青しそ	たまねぎ キャベツ 根深ねぎ	はるさめ 小麦粉 砂糖 ばれいしよでんぶん	菜種油		
フルーツ杏仁		牛乳			みかん 黄桃 パインアップル	水あめ 砂糖			

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
16水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		820 30.4
	かつおカツ (1個)	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
	豚肉とひじきの炒め煮	豚肉	ひじき		ぶなしめじ キャベツ にんにく	砂糖	菜種油	
	さつまいものみそ汁	木綿豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん	根深ねぎ	さつまいも		
17木	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		854 30.5
	ほうれんそうオムレツ (1個)	鶏卵		ほうれんそう		キャッサバでんぶん 砂糖	大豆油	
	カラフルサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし きゅうり キャベツ		サウザンドドレッシング	
	ベーコンときのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ		バター ベשמメルソース	
ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ 砂糖			
18金	牛乳		牛乳					871 30.3
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごはん 麦 じゃがいも	ハヤシルウ	
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり		コーンクリームドレッシング	
	大豆ナゲット (2個)	鶏肉 大豆		にんじん		ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油	
21月	カレーピラフ 牛乳	鶏肉 グリーンピース	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごはん	オリーブ油	867 32.9
	えびカツ (1個)	えび 大豆			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん	きゅうり		フレンチドレッシング	
	ミネストローネ	ショルダーベーコン 大豆		トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	オリーブ油	
22火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		852 30.2
	チャブチエ	牛肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが にんにく	はるさめ	ごま油 ごま	
	ぎょうざ (3個)			ぎょうざ				
	五目スープ	木綿豆腐 うずら卵		チンゲンサイ にんじん				
23水	牛乳		牛乳					818 31.6
	さんまのかば焼き丼	麦ごはん さんまの唐揚げ (1尾)	さんま			ごはん 麦		
	きのこのおかか炒め	まぐろ節			ぶなしめじ えのきたけ しいたけ キャベツ	砂糖	オリーブ油	
	豚汁	豚肉 木綿豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく		
24木	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		841 32.5
	愛知ポークのウインナー	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいもでんぶん 砂糖		
	ミックスビーンズのサラダ	ミックスビーンズ			きゅうり キャベツ		マヨネーズ	
	ポトフ	鶏肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ	じゃがいも	菜種油	
25金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		835 30.9
	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ばれいしょでんぶん	ごま油	
	ナムル			にんじん	キャベツ りょくとうもやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	ごまだんご (2個)	いんげんまめ あずき				もち米粉 砂糖	ごま 植物油	
28月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		862 35.6
	レバーとさつまいもの甘辛和え	レバー 鶏肉				ばれいしょでんぶん さつまいも 砂糖	菜種油	
	だいこんサラダ			赤ピーマン	だいこん とうもろこし きゅうり		青じそドレッシング	
	ふだま汁			にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	焼きふ		
納豆	納豆							
29火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		805 32.2
	さといものそぼろ煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん	★さといも 砂糖 ばれいしょでんぶん	菜種油	
	切干しだいこんのツナサラダ	まぐろ油漬			切干しだいこん キャベツ		ごまドレッシング	
	生揚げのみそ汁	生揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ			
30水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		890 29.0
	ヤンニャムチキン (1個)	鶏肉				ばれいしょでんぶん 砂糖 はちみつ	菜種油	
	野菜のキムチ炒め			チンゲンサイ なら	キャベツ りょくとうもやし キムチ	砂糖	ごま油	
	はるさめスープ	ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ たけのこ	はるさめ	ごま油	
粟ムース	牛乳				砂糖	甘ぐり		
31木	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		825 39.2
	さけのムニエル (1切れ)	さけ				小麦粉	バター	
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	とうもろこし きゅうり キャベツ		コールスロドレッシング	
	パンブキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター ベשמメルソース	

※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。