



令和7年 1月献立表



今月の給食目標：日本の伝統的な食文化を知ろう。

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		
7	火	七草ごはん 牛乳	七草献立	牛乳	七草 だいごんの葉	だいごん	ごはん	ごま 菜種油	828 35.1	
		ぶりの照り焼き (1尾)	ぶり				砂糖			
		キャベツのささみ和え	ささみオイル漬		ほうれんそう にんじん	キャベツ		和風ドレッシング		
		じゃがいもとたまねぎのみそ汁	豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも			
8	水	牛乳		牛乳					902 33.9	
		カレーライス	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん 麦 じゃがいも	カレールウ		
		キャロットサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油		
		チキンカツ (1個)	鶏肉				パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		820 29.0	
		チャプチェ	豚肉		にんじん ★チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ 砂糖	ごま油		
		えびしゅうまい (3個)	えび すけとうだら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 じゃがいもでんぷん			
		中華かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵	わかめ		はくさい	ばれいしよでんぷん	ごま油		
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		821 33.4	
		肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき 砂糖	菜種油		
		ごまつくね (3個)	鶏肉 レバー			たまねぎ	ばれいしよでんぷん 砂糖 小麦粉	菜種油 ごま		
		おかか和え	まぐろ節		ほうれんそう にんじん	キャベツ りよくとうもやし	砂糖			
11	土	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		872 26.3	
		ししやもフライ (3尾) (ウスターソース)	からふとししやも				パン粉 小麦粉	菜種油		
		紅白なます	鏡開き献立	昆布	にんじん	だいごん		砂糖		
		雑煮	かまぼこ		にんじん ★こまつな	しいたけ	もち			
15	水	かみかみもちおこわ 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	もち米 ごはん こんにやく	菜種油	826 31.1	
		れんこんサンドフライ (1個)	鶏肉 豚肉			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 ばれいしよでんぷん	菜種油		
		いかサラダ	いか			キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ		
		もずくのすまし汁	かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ 根深ねぎ				
16	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		807 30.6	
		煮みそ	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	★だいごん 根深ねぎ しょうが	こんにやく さといも 砂糖	菜種油		
		ごま酢和え			ほうれんそう	りよくとうもやし キャベツ	砂糖	ごま		
		いわしのしょうが煮 (1尾)	いわし			しょうが	砂糖 ばれいしよでんぷん			
17	金	牛乳		牛乳				菜種油	876 33.2	
		ちゃんぽん	中華めん					中華めん		
			スープ	豚肉		にんじん	はくさい たまねぎ りよくとうもやし 根深ねぎ			菜種油
		揚げぎょうざ (3個)	豚肉		にら	たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉 とうもろこしでんぷん	菜種油		
		ツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご						

※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。

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			
20	月	キムチチャーハン 牛乳	豚肉	牛乳		キムチ 大根漬 根深ねぎ	ごはん	ごま油	807 31.8	
		ほっけフライ (1尾)	ほっけ				パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		
		春雨サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
		中華スープ	ベーコン 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	たけのこ		菜種油		
21	火	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちの米粉パン		856 36.1	
		ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖			
		オムレツ (1個)	鶏卵					植物油		
		コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング		
		ミルク					砂糖			
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		835 26.3	
		和風おろしハンバーグ (1個)	鶏肉 豚肉			だいこん たまねぎ	砂糖 ばれいしょでんぶん			
		チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング		
		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		
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		845 35.4	
		さばの塩焼き (1切れ)	さば					菜種油		
		切干しだいごんの炒め煮	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干しだいごん しいたけ	砂糖	菜種油		
		豚汁	豚肉 豆みそ 米みそ		にんじん	はくさい ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく			
		りんご				りんご				
24	金	牛乳		牛乳					806 28.3	
		中華飯	麦ごはん				ごはん 麦			
			中華飯の具	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	ばれいしょでんぶん		
		春巻き (1個)	豚肉		にんじん いら	キャベツ りよくとうもやし エリンギ	砂糖 小麦粉	菜種油		
		海藻サラダ	まぐろ油漬	わかめ 昆布 茎わかめ		とうもろこし きゅうり		韓国ナムドレッシング		
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		831 26.9	
		豚肉とだいごんのさっぱり煮	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが ★だいごん	こんにゃく 砂糖	ごま油		
		ねりごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ りよくとうもやし	砂糖	ごま		
		にぎすフライ (1尾) (ウスターソース)	にぎす				パン粉 小麦粉	菜種油		
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		816 33.1	
		レバーと大豆のごまみそ和え	レバー 鶏肉 大豆 豆みそ			しょうが	ばれいしょでんぶん 砂糖	ごま 菜種油		
		酢の物		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖			
		根菜汁		昆布	にんじん	だいごん えのきたけ ごぼう 根深ねぎ	こんにゃく			
30	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		890 33.7	
		クリームチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	★ブロッコリー にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油 ベシャメルソース		
		水菜とれんこんのサラダ			★きょうな	れんこん とうもろこし きゅうり		コーンスロドレッシング		
		愛知ボークのウィンナー (1本)	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいもでんぶん 砂糖			
31	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		814 30.1	
		さけの銀紙蒸し (1切れ)	さけ			だいごん	砂糖 ばれいしょでんぶん			
		ひじきのマヨネーズ和え		ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ ごま		
		麦みそ汁	木綿豆腐 麦みそ 油揚げ		にんじん	えのきたけ 根深ねぎ はくさい				
		いよかん				いよかん				

※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。