令和3年度　1月　学校給食予定献立表

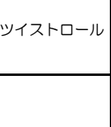
給食回数　20　回

愛知県立小牧特別支援学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのはたらき 血・肉・骨になる（毎日 牛乳 が入ります）	はたらく力のもとになる（毎日 主食が入ります）	体の調子をととのえる	エネルギー（kcal）
1	月	MILK	ごはん	とうきびごはん		バター	コーン	562 647 672
				ごまあえ		ごま、砂糖	ほうれん草、緑豆もやし、人参	
				三平汁	鮭	こんにゃく、じゃがいも	人参、大根、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	
2	火	MILK	ごはん	豚肉と卵の炒めもの	豚肉、卵	澱粉、油、砂糖	葉ねぎ、しょうが、たけのこ ほうれん草、赤ピーマン	568 650 671
				わかめサラダ	わかめ	ドレッシング	切り干し大根、小松菜	
				中華スープ	豆腐		チンゲンサイ、玉葱、緑豆もやし、人参	
				パインゼリー	寒天	ぶどう糖、砂糖	パイン果汁	
4	木	MILK	ロールパン	愛知の大豆入りナゲット	大豆、鶏肉 紛末状植物性たん白	油、パン粉、砂糖	人参、にんにく、トマト	676 795 812
				ポテトサラダ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人参、コーン、きゅうり	
				レタススープ	ベーコン		レタス、玉葱、人参、ブロッコリー	
5	金	MILK	ごはん	いわしの梅煮	いわし	砂糖、澱粉	赤しそ、梅肉	647 754 778
				肉じゃが	豚肉	じゃがいも、こんにゃく 砂糖、油	玉葱、人参、いんげん	
				みそ汁	みそ、豆腐、油揚げ		ごぼう、葉ねぎ、大根	
8	月	MILK	ごはん	油淋鶏丼	鶏肉	ごま油、油、小麦粉、澱粉 砂糖	にんにく、しょうが、緑豆もやし 葉ねぎ、穀物酢	661 846 866
				小籠包	豚肉	豚脂、春雨、澱粉、油 オイスターソース 砂糖、小麦粉、ごま油	キャベツ、玉葱、たけのこ、しいたけ しょうが	
				牛肉と大根のスープ	牛肉	油、ごま油	大根、小松菜、葉ねぎ、しょうが	
9	火	MILK	ごはん	五目ごはん	鶏肉、油揚げ	砂糖	人参、しいたけ、枝豆、ごぼう	522 604 624
				おひたし	かつお削り節	砂糖	白菜、人参、ほうれん草	
				なめこ汁	みそ、豆腐		なめこ、しめじ、えのき、みつば	
10	水	MILK	ソフトめん	カレーソフトめん	豚肉	じゃがいも、カレールウ	人参、玉葱、グリンピース、にんにく	720 779 802
				白菜とツナのうま煮	ツナ、豆腐	砂糖	白菜、かぶ	
				さつまいもとくりのタルト	豆乳、調製豆乳紛末	さつまいも、砂糖、くり ショートニング、米粉 澱粉、油	コーンフラワー	
11	木	MILK	ごはん	さばみそ煮	さば、みそ	砂糖		573 695 711
				みつばとほうれん草の煮びたし		砂糖	みつば、ほうれん草、人参	
				けんちん汁	豆腐、油揚げ	里芋	しめじ、大根、人参、葉ねぎ	
12	金	MILK	ごはん	れんこんサンドフライ	鶏肉	油、パン粉、澱粉、小麦粉 カレー粉	れんこん、玉葱、しいたけ	577 694 711
				野菜炒め		油	キャベツ、、玉葱、人参	
				みそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		白菜、人参、しめじ	
				なしゼリー	寒天	ぶどう糖、砂糖、果糖 果糖ぶどう糖液糖	なし果汁	

※栄養価表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

※献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、ご了承 ください。

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのはたらき 血・肉・骨になる （毎日 牛乳 が入ります）	はたらく力のもとになる （毎日 主食が入ります）	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)
15	月			さつまいもコロッケ	植物性たん白	さつまいも、パン粉 小麦粉、油、砂糖	コーングリッツ	571 685 702
				ひじきの炒め煮	ひじき、ツナ、油揚げ	砂糖、油	人参、いんげん	
				みそ汁	みそ		白菜、玉葱、大根、葉ねぎ	
16	火			りんごパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン ショートニング	りんごチップ	695 777 805
				たらのムニエル	たら	小麦粉、油、バター	レモン果汁	
				コールスローサラダ		ドレッシング	人参、キャベツ、コーン、きゅうり	
			りんごパン	ウィンナースープ	ウィンナー	油	ほうれん草、人参、玉葱	
17	水			鶏南蛮きしめん	鶏肉、油揚げ		人参、玉葱、緑豆もやし、小松菜 葉ねぎ、しいたけ	666 700 723
				生揚げとキャベツのみそ炒め	生揚げ、みそ	砂糖、油	キャベツ、葉ねぎ	
			きしめん	プリン	脱脂粉乳、寒天 ミルクカルシウム	砂糖、油、加工でん粉		
18	木			チンジャオロース	豚肉	砂糖、油、ごま油 オイスターソース	人参、青ピーマン、たけのこ、玉葱 しょうが、にんにく	553 584 660
				きゅうりと大根のサラダ		ドレッシング	きゅうり、大根、人参	
				わかめスープ	わかめ		玉葱、えのき	
19	金			大根葉ごはん	大根葉			617 705 736
				豚肉のみりん醤油炒め	豚肉	油	玉葱、人参、しめじ	
				かぼちゃの甘煮		砂糖	かぼちゃ、人参	
			大根葉ごはん	みそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	ごぼう、小松菜	
22	月			カレーシチュー	鶏肉、牛乳	澱粉、砂糖、カレールウ 油、ホワイトルウ じゃがいも	玉葱、人参、グリンピース、にんにく しょうが	753 823 850
				ブロッコリーサラダ		ドレッシング	ブロッコリー、人参、コーン	
			ツイストロール	はちみつレモンゼリー	寒天	水あめ、果糖ぶどう糖液糖 はちみつ	レモン果汁	
24	水			みそラーメン	豚肉、みそ、わかめ	砂糖、油、ごま油	葉ねぎ、チンゲンサイ、玉葱、人参 緑豆もやし、コーン、にんにく	652 715 740
				シューマイ	魚肉すり身、植物性たん白	豚脂、パン粉、小麦粉	玉葱、枝豆、人参、エリンギ、しめじ しょうが、ひらたけ	
			中華めん	じゃがいものオイスターソース炒め	ベーコン	じゃがいも、油、ごま油 オイスターソース	青ピーマン、しょうが	
25	木			ハヤシライス	豚肉	油、ハヤシルウ	玉葱、人参、マッシュルーム グリンピース、トマト	649 697 720
				ひじきのサラダ	ひじき、チーズ	ドレッシング	人参、青ピーマン、キャベツ、玉葱	
				コアコアりんご	加糖練乳、脱脂粉乳 ホエーパウダー、全粉乳 寒天、クリーム	砂糖、果糖 イソマルトオリゴ糖液糖	りんご果肉、果汁	
26	金			ハンバーグのきのこソースがけ	鶏肉、粒状植物性たん白	豚脂、乾燥マッシュポテト 砂糖、加工でん粉、油	玉葱、しめじ、えのき、たもぎだけ	549 658 675
				切り干し大根と刻み昆布の煮物	昆布、油揚げ	砂糖	切り干し大根、人参、いんげん	
				みそ汁	みそ	さといも	ごぼう、小松菜、葉ねぎ	
29	月			わかめごはん	わかめ			570 654 680
				関東煮	昆布、豆腐	砂糖、油、こんにゃく 里芋	大根、人参、ごぼう	
				ほうれん草のおかか和え	まぐろ、かつお削り節	砂糖、還元水あめ 加工澱粉、油	ほうれん草、緑豆もやし、人参、醸造酢	
			わかめごはん	鶏肉入りみそ汁	鶏肉、油揚げ、みそ		ごぼう、小松菜、葉ねぎ	
30	火			焼肉丼	豚肉	ごま油	玉葱、青ピーマン、人参、キャベツ にんにく、しょうが	589 675 703
				白菜の甘酢炒め	しらす干し	油、砂糖	白菜、人参、しいたけ、穀物酢	
				みそ汁	みそ	じゃがいも	緑豆もやし、葉ねぎ	