



令和4年度



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はたらき			エネルギー (kcal)
					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)	からだの調子をとのえる	
1	木			きのこのハヤシライス	豚肉	ハヤシルウ デミグラスソース オリーブオイル	玉葱、人参、マッシュルーム、しめじ エリンギ、えのき、グリーンピース トマト	640 665 712
				小松菜のスープ煮		油	小松菜、赤ピーマン、玉葱	
				蒲郡みかんゼリー	寒天	砂糖	みかん果汁	
2	金			れんこんサンドフライ	鶏肉	でん粉、パン粉、小麦粉 油	れんこん、玉葱、しいたけ	565 670 711
				肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油 こんにゃく、砂糖	玉葱、人参	
				みそ汁	油揚げ、みそ		大根、しめじ、小松菜	
5	月			鶏肉の梅みそ焼き	鶏肉、みそ	砂糖、油	梅干し、	531 641 678
				れんこんのきんぴら		油、ごま油、こんにゃく 砂糖、ごま	れんこん、人参	
				みそ汁	みそ		玉葱、人参、しめじ、葉ねぎ	
6	火			ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉、粒状植物性たん白	豚脂、乾燥マッシュポテト 砂糖、加工澱粉 オリーブオイル	玉葱、しめじ、トマト	580 673 699
				コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ、人参、コーン、きゅうり	
				マセドアンスープ		じゃがいも	玉葱、人参、赤ピーマン、青ピーマン	
				クロール マスカットゼリー	寒天	ぶどう糖、砂糖、水あめ 果糖	ぶどう果汁	
7	水			五目醤油ラーメン	豚肉	油	玉葱、チンゲンサイ、緑豆もやし 葉ねぎ、人参	672 719 756
				たっぷり野菜の春巻	鶏肉、粒状植物性たん白	小麦粉、澱粉、砂糖、春雨 粉あめ、ショートニング、油	玉葱、キャベツ、たけのこ、もやし、人参	
				ゆで中華 キャベツときゅうりのナムル		ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、穀物酢	
8	木			さんまみぞれ煮	さんま	砂糖、でん粉	大根	595 712 752
				おからの炒り煮	おから	こんにゃく、砂糖、油	葉ねぎ、人参、しいたけ	
				さつま汁	豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	さつま芋	大根、人参、ごぼう	
9	金			わかめごはん	わかめ			570 687 715
				里芋コロッケ	鶏肉、植物性たん白	里芋、砂糖、パン粉、小麦粉 澱粉、油		
				ほうれん草の塩麩炒め		ごま、ごま油	ほうれん草、しめじ、葉ねぎ	
				月見汁	うすら卵		大根、人参、えのき、みつば	
12	月			わかめごはん	わかめ			594 683 717
				さばの煮付け	さば	砂糖	しょうが	
				青じそサラダ	鶏肉	ドレッシング	キャベツ、小松菜、人参	
13	火			回鍋肉	豚肉、みそ	油、ごま油、砂糖	キャベツ、玉葱、青ピーマン、人参 葉ねぎ、しょうが、にんにく	547 687 729
				ぎょうざ	豚肉、植物性たん白、鶏肉	加工でん粉、小麦粉、油 米粉、豚脂	にら、キャベツ、しょうが	
				ビーフンスープ		ビーフン	玉葱、白菜、人参	
14	水			肉うどん	豚肉	油	玉葱、白菜、人参、葉ねぎ、しいたけ	595 640 679
				小松菜のおかか和え	まぐろ、かつお削り節	砂糖、還元水あめ 加工でん粉、油	小松菜、緑豆もやし、人参、醸造酢	
				白玉うどん	脱脂粉乳、ゲル化剤 ミルクカルシウム	砂糖、カラメルソース、油 加工でん粉		
15	木			野菜たっぷりキーマカレー	豚肉	カレールウ、油	玉葱、人参、なす、青ピーマン にんにく、しょうが、トマト	534 623 699
				シャキシャキポテトサラダ	ツナ	じゃがいも、ドレッシング	きゅうり	
				ナン トマトスープ			トマト、ほうれん草、人参、玉葱、コーン	
16	金			ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉、植物性たん白	パン粉、砂糖、小麦粉 でん粉、油	梅ペースト、大葉	585 715 761
				ひじきのカラフル煮	ひじき、ツナ	砂糖	人参、枝豆、コーン	
				みそ汁	みそ		キャベツ、えのき、玉葱	

※ 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、御了承下さい。

※ 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。



日	曜	牛乳	主食	献立名	食の種類の種類と体でのたらし				
					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)	体の調子をとのえる		
20	火			鯉の塩焼き	鯉				517 677 709
				きんぴらごぼう		こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、人参、いんげん		
				みそ汁	みそ、豆腐		玉葱、緑豆もやし、葉ねぎ		
21	水			カレーソフトめん	豚肉	じゃがいも、カレールウ	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく	605 700 760	
				野菜炒め		油	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン		
				ソフトめん	寒天	砂糖、さつまいも			
22	木			キャベツ入りメンチカツ	牛肉、豚肉、植物性たん白	コーンフラワー、油 加工澱粉	キャベツ、玉葱	557 662 690	
				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		
				みそ汁	みそ		なす、大根、えのき、白菜		
26	月			ツナカレーピラフ	ツナ	バター	玉葱、人参、グリーンピース	579 677 729	
				グリーンサラダ		ドレッシング	キャベツ、青ピーマン、フロッコリー きゅうり		
				パンプキンポタージュ	牛乳	バター	かぼちゃ、玉葱、パセリ		
				アセロラゼリー	寒天	果糖ぶどう糖果糖液糖 加工澱粉	アセロラ果汁		
27	火			高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐、鶏肉	砂糖	人参	513 607 653	
				なすとピーマンのみそ炒め	豚肉、みそ	砂糖	なす、青ピーマン、玉葱		
				みそ汁	みそ、油揚げ		しめじ、小松菜、玉葱		
28	水			まぐろとじゃがいものココロ揚げ	まぐろ	小麦粉、米粉、じゃがいも 砂糖、油		571 674 736	
				切り干し大根の煮物	油揚げ	砂糖	切り干し大根、人参、いんげん		
				みそ汁	みそ		玉葱、かぼちゃ、緑豆もやし えのきだけ		
29	木			鶏肉と大根のバター醤油煮	鶏肉	砂糖、バター	大根、人参、枝豆	628 727 781	
				小松菜の煮浸し			小松菜、玉葱、えのき		
				みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱、しめじ		
				バナナスティックケーキ	豆乳、調整豆乳、粉末	砂糖、油、米粉	バナナピューレ		
30	金			ホットドッグ	ウィンナー	油	トマト、キャベツ	500 696 719	
				ポテトマスタードソテー		じゃがいも、オリーブオイル	玉葱、粒入りマスタード		
				ラタトゥイユ		オリーブオイル	なす、人参、ズッキーニ、玉葱、トマト		

学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
小学部 (高)	570	21.0	摂取エネルギーの 25~30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	3g以下
中学部	660	25.0		390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700	26.0		360	3.6	256	0.48	0.67	24	7.0	

【お月見献立】9月9日 牛乳、ごはん、里芋コロッケ、ほうれん草の塩麴炒め、月見汁、お月見デザート

今年の中秋の名月は9月10日です。昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいい、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えて秋の収穫を感謝します。この日のデザートには夜空に浮かぶ満月をイメージしたゼリーがおすすめです。楽しみにしててください。

