

令和5年度 1月学校給食予定献立表



＜今月の目標＞  
感謝して食べよう



愛知県立ひいらぎ特別支援学校

日	曜	献立名	食物の種類と体内での働き			エネルギー 中・高等部 小学部
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
10	水	ごはん			ごはん	715 Kcal
		さばのみりんしょうゆやき	さば			607 Kcal
		キャベツといんげんのごまあえ		いんげん、キャベツ、ほうれんそう	ごま、さとう	
		ごんじる	あぶらあげ、みそ	えのき、こんにゃく、こまつな、ねぎ、ごぼう、にんじん	じゃがいも	
11	木	<b>鏡開き献立</b>				705 Kcal
		ぶたごぼうどん	ぶたにく	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しらたき、しょうが、ほししいたけ	ごはん、さとう	598 Kcal
		なめこじる	あぶらあげ、とうふ、みそ	えのき、なめこ、しめじ、だいこん、にんじん、こまつな		
		あんころもちふうデザート			こなあめ、みずあめ、さとう、あん、あぶら、でんぷん、もちこ	
12	金	ごはん			ごはん	667 Kcal
		かんこくにくじゃが	ぶたにく	にんじん、にんにく、しょうが、もやし、にら、たまねぎ、しらたき	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま	566 Kcal
		ごもくはるさめスープ		きくらげ、コーン、チンゲンサイ、もやし、はくさい、キャベツ、えのき、にんじん	りょくとうはるさめ	
15	月	ごはん			ごはん	720 Kcal
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら、アレルギーフリーカレー	611 Kcal
		ささみりおんやさいサラダ	とりにく	キャベツ、ほうれんそうブロッコリー、コーン、あおじそ、レモンかじゅう	さとう、みずあめ、あぶら、でんぷん	
		ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう、かとう	
16	火	わかめごはん	わかめ		ごはん、さとう、ごま	652 Kcal
		せんぎりだいこんのもの	ぶたにく、あぶらあげ、ちくわ、こんぶ	だいこん、にんじん		553 Kcal
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ、みそ	ねぎ、たまねぎ、えのき	じゃがいも	
17	水	ごはん			ごはん	677 Kcal
		とりにくのからあげレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん、あぶら、さとう	575 Kcal
		キャベツとほうれんそうのゆかりあえ		キャベツ、ほうれんそう、あかしそ	さとう	
		だいこんとこまつなのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、えのき、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	じゃがいも	
18	木	ミルクロールパン			ミルクロールパン	739 Kcal
		キャベツいりメンチカツ	とりにく、ぶたにく、だいず	キャベツ、たまねぎ	ラード、さとう、でんぷん	627 Kcal
		つけあわせサラダ		ほうれんそう、きゅうり、パプリカ、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、みずあめ	
		かぼちゃいりたっぷりやさいのトマトソース	ウインナー	コーン、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、トマト		
19	金	さつまいもごはん			ごはん、さつまいも、ごま	636 Kcal
		たらのみそマヨぎんがみまき	すけそうだら、みそ		さとう、みずあめ、でんぷん、あぶら	540 Kcal
		とりももにくとなまあげのぐだくさんじる	とりにく、なまあげ	はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、えのき、ねぎ		

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。



令和5年度 1月学校給食予定献立表



＜今月の目標＞  
感謝して食べよう



愛知県立ひらぎ特別支援学校

日	曜	献立名	食物の種類と体内での働き			エネルギー 中・高等部 小学部
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
<p>22(月)～26(金)は、学校給食週間です。</p> <p>※★太文字は、みなさんが考えてくれた「あったらいいな！こんな給食～愛知の食材を使った料理～」です。</p>						
22	月	★もちもちぶくぶくあったかごはん	まぐろサラダあぶらづけ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん、しょうが	さとう、あぶら	644 Kcal
		★からだにうれしいあまずあえ		きゃべつ、れんこん、にんじん、コーン、れもんかじゅう	さとう	547 Kcal
		★ドラゴンじる	とうふ、わかめ、みそ	はくさい、しめじ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、ごぼう、しょうが		
23	火	ごはん			ごはん	742 Kcal
		★さつまいもとれんこんのあまだれいため	とりにく	しょうが、れんこん	さつまいも、あぶら、でんぷん、さとう	630 Kcal
		そえブロッコリー		ブロッコリー	あぶら	
		★バターいりとんじる	ぶたにく、わかめ、みそ	にんじん、しめじ、たまねぎ、コーン、ねぎ、だいこん、ごぼう	バター	
24	水	ごはん			ごはん	666 Kcal
		★ぶたにくみそちくぜんに	ぶたにく、みそ	だいこんれんこん、こんにゃく、にんじん、いんげん、ねぎ	さとう	565 Kcal
		なまあげとはくさいのしるもの	なまあげ	たまねぎ、えのき、こまつな、はくさい、しょうが		
25	木	★ごもくあんかけやきそば	ぶたにく	たけのこ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほししいたけ	ちゅうかめん、あとう、あぶら、ごまあぶら、でんぷん	673 Kcal
		あいちけんさんしよくざいいりぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ、れんこん、にんじん	でんぷん、さとう、こむぎこ、あぶら	571 Kcal
		チンゲンサイともやしのちゅうかサラダ		もやし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん	ごまあぶら、さとう	
26	金	ごはん			ごはん	784 Kcal
		★ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	ラード、さとう、でんぷん	666 Kcal
		★のうこうあかみそソース	みそ		バター	
		★じゃがいもとにんじんのカレーきんぴら		にんじん、ピーマン	じゃがも、あぶら	
		★チャウダー	とりにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、コーン	こめこのホワイトルウ	
29	月	ごはん			ごはん	645 Kcal
		さばのみそに	さば、みそ		さとう	548 Kcal
		キャベツのこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ		
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ	ごまあぶら、でんぷん	
30	火	たにんどん	ぶたにく、たまご	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	ごはん、さとう	723 Kcal
		はくさいとほうれんそうのいそあえ	のり	えのき、はくさい、ほうれんそう		614 Kcal
		じゃがいもとこまつなのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、こまつな、にんじん	じゃがいも	
31	水	ごはん			ごはん	629 Kcal
		こめこのチキンソースカツ	とりにく		こめこ、こめこパンこ、バターミックス	534 Kcal
		ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう、えのき	さとう	
		みぞれじる	とりにく	ごぼう、にんじん、しめじ、みずな、だいこん、ねぎ	でんぷん	

※牛乳は毎日つきます。

※材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

