給食献立表

1月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
8日	9日	10日	11日	12日
成人の日	始業式	ご飯	米粉入りパン	ご飯
		牛乳	牛乳	牛乳
		米粉のビーフカレー	さけのピザ風	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き
		切り干し大根の酢の物	花野菜のサラダ	キャベツのおかか和え
		ぶどうゼリー	野菜たっぷりスープ	えのきのみそ汁
15日	16日	17日	18日	19日
ご飯	ご飯	わかめご飯	ココア揚げパン	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さわらのごまみそ焼き	プルコギ	ちくわサラダ	大豆サラダ	ぶりの照り焼き
甘酢和え	もやしの塩ナムル	おでん大根と厚揚げの煮物	ポトフ	小松菜のマヨネーズ和え
ほうれん草のすまし汁	春雨スープ	度会町の「おでん大根」です！	みかんゼリー	さといものすまし汁
豆乳プリン				
22日	23日	24日 タイ	25日 イギリス	26日 インド
ご飯	ご飯	ご飯	コッペパン	ご飯
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚肉の炒め煮	さけのマヨネーズ焼き	ガイトート	カウル	バターチキンカレー
水菜の和え物	じゃがいものかつおまぶし	ヤムウンセン	ほうれん草のレモン和え	ビーンズサラダ
しめじのすまし汁	具だくさんみそ汁	チンゲンサイのスープ	紅茶プディング	
29日 アメリカ	30日 日本（和食）	31日		
ジャンバラヤ	ご飯	ご飯		
牛乳	牛乳	牛乳		
コーンサラダ	さばの塩焼き	筑前煮		
オニオンスープ	小松菜と油揚げの和え物	白菜のごま和え		
チョコプリン	豚汁	あんころ餅風デザート		

1月24日から1月30日は
全国学校給食週間です。
その期間に合わせて、
1月24日から1月30日は、
外国料理、和食が登場します。

給食献立表

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
10 水	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				560 kcal	668 kcal
	米粉のビーフカレー	牛小間切れ		じゃがいも, 県内米粉カレー	油	にんじん	たまねぎ	17.1 g	19.9 g
	切干し大根の酢の物			三温糖	すりごま, ごま油	にんじん	切干大根, きゅうり	1.9 g	2.2 g
	ぶどうゼリー								
11 木	米粉入りパン　　牛乳		牛乳	米粉入り゛ﾊﾟﾝ				530 kcal	633 kcal
	さけのピザ風	鮭	チーズ			ピーマン	たまねぎ	29.3 g	36.4 g
	花野菜のサラダ				ごまドレッシング	ブロッコリー, にんじん	カリフラワー, きゅうり, ホールコーン	2.3 g	2.8 g
	野菜たっぷりスープ			じゃがいも		にんじん	たまねぎ, キャベツ, ほんしめじ		
12 金	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				568 kcal	687 kcal
	豚肉とたまねぎのしょうが焼き	豚小間切れ		三温糖	油	にんじん	しょうが, たまねぎ	20.9 g	24.1 g
	キャベツのおかかあえ	かつお節		三温糖		にんじん	キャベツ, きゅうり	1.9 g	2.2 g
	えのきのみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ	わかめ				えのきたけ, たまねぎ		
15 月	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				560 kcal	693 kcal
	さわらのごまみそ焼き	さわら, あわせみそ			ノンエッグマヨネーズ, ごま			23.2 g	29.4 g
	甘酢和え			三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	1.7 g	2.0 g
	ほうれん草のすまし汁	木綿豆腐, 油揚げ				ほうれんそう	たまねぎ		
	豆乳プリン								
16 火	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				540 kcal	655 kcal
	プルコギ	牛小間切れ		三温糖	油, ごま, ごま油	にんじん, ピーマン	たまねぎ, えのきたけ	21.4 g	25.0 g
	もやしの塩ナムル				ごま油	にんじん	もやし, きゅうり	2.3 g	2.6 g
	春雨スープ			春雨	ごま油	にんじん, チンゲン菜	たまねぎ		
17 水	わかめごはん　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				542 kcal	656 kcal
	ちくわサラダ	焼き竹輪		三温糖	ごまドレッシング	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	18.3 g	21.2 g
	おでん大根と厚揚げの煮物	豚小間切れ, 厚あげ		板こんにゃく, 三温糖, 片栗粉	油	にんじん	だいこん	1.8 g	2.1 g
18 木	ココア揚げパン　　牛乳		牛乳	コッペパン, グラニュー糖	油			545 kcal	619 kcal
	大豆サラダ	大豆		三温糖	油	にんじん	きゅうり, キャベツ	19.1 g	21.7 g
	ポトフ	ソーセージ		じゃがいも	油	にんじん, こまつな	たまねぎ	2.2 g	2.8 g
	みかんゼリー								
19 金	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				530 kcal	667 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり		三温糖			おろししょうが	22.7 g	28.9 g
	小松菜のマヨネーズあえ			三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ, ホールコーン	1.9 g	2.2 g
	さといものすまし汁	木綿豆腐		さといも		ねぎ	たまねぎ		
22 月	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				556 kcal	674 kcal
	豚肉の炒め煮	豚小間切れ		三温糖, 片栗粉	油	にんじん	たまねぎ	21.6 g	25.0 g
	水菜の和えもの	油揚げ		三温糖	すりごま	みずな, にんじん	もやし	1.8 g	2.3 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐				ねぎ	たまねぎ, ほんしめじ		
23 火	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				541 kcal	675 kcal
	さけのマヨネーズ焼き	鮭			ノンエッグマヨネーズ, ごま			25.2 g	32.0 g
	じゃがいものかつおまぶし	かつお節		じゃがいも	油			2.1 g	2.3 g
	具だくさんみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ				にんじん, 白ねぎ	キャベツ, たまねぎ		
24 水	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				536 kcal	667 kcal
	ガイトート	鶏肉もも		片栗粉, 三温糖	油	白ねぎ	たまねぎ	24.7 g	32.1 g
	ヤムウンセン	ツナ		春雨, 三温糖		赤パプリカ	キャベツ, きゅうり, 白きくらげ, レモン汁	1.8 g	2.1 g
	チンゲンサイのスープ				ごま油	チンゲン菜	椎茸, たまねぎ		
25 木	コッペパン　　牛乳		牛乳	コッペパン				572 kcal	640 kcal
	カウル	牛小間切れ		じゃがいも		にんじん	たまねぎ, キャベツ, かぶ	22.2 g	25.2 g
	ほうれん草のレモンあえ			三温糖		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, レモン汁	2.3 g	2.8 g
	紅茶プディング	豆乳	ホイップクリーム	米粉, グラニュー糖	油				
26 金	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				567 kcal	686 kcal
	バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	三温糖	バター	トマト缶	たまねぎ	24.5 g	28.8 g
	ビーンズサラダ	４種豆のミックス		三温糖	油		キャベツ, きゅうり	1.7 g	2.0 g
29 月	ジャンバラヤ　　牛乳	ソーセージ, むきえび	牛乳	精米, おおむぎ	油	にんじん, ピーマン, トマト	マッシュルーム, たまねぎ	558 kcal	666 kcal
	コーンサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	19.7 g	22.8 g
	オニオンスープ	ベーコン			油	にんじん	たまねぎ	2.1 g	2.5 g
	チョコプリン								
30 火	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				530 kcal	666 kcal
	さばの塩焼き	鯖						25.7 g	32.6 g
	小松菜と油揚げの和えもの	油揚げ		三温糖		こまつな, にんじん	キャベツ	2.2 g	2.5 g
	豚汁	豚小間切れ, 木綿豆腐, あわせみそ		さといも		にんじん, ねぎ	ささがきごぼう, だいこん, はくさい		
31 水	ご飯　　牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				544 kcal	639 kcal
	筑前煮	鶏肉細切れ		板こんにゃく, さといも, 三温糖	油	にんじん	ごぼう, 椎茸, たけのこ	19.0 g	21.9 g
	白菜のごまあえ			三温糖	すりごま	にんじん	はくさい, もやし	1.6 g	1.9 g
	あんころ餅風デザート								