

12月分 学校給食献立表

福岡県立川崎特別支援学校

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き			エネルギー (キロカロリー)
			血や肉の基になる (赤色)	熱や力の基になる (黄色)	体の調子を整える (緑色)	
1	金	麦ごはん 赤魚のゆうあん焼き じゃがいも中華和え 豆腐のみそ汁 りんごゼリー 牛乳	牛乳 赤魚切り身 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ゼリー	人参 ねぎ 胡瓜 ゆず たけのこ 玉ねぎ	554 666
4	月	麦ごはん 金時豆コロッケ こんにやくと野菜のソテー チキンヌードルスープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 油 こんにやく ビーフン コロッケ	人参 しょうが 玉ねぎ 小松菜	582 698
5	火	ごはん えびとトマトの煮物 オクラのスープ ほうれん草とツナのサラダ バナナ 牛乳	牛乳 えび ツナ かつお節	米 麦 砂糖 油	人参 トマト にんにく ほうれん草 ねぎ バナナ	542 680
6	水	麦ごはん フーチャンプルー 豆腐とブロッコリーのサラダ ラビオリ入りスープ 牛乳	牛乳 卵 豆腐 ベーコン かつお節	米 麦 砂糖 ラビオリ 車麩	人参 ブロッコリー ミニトマト もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ	547 687
7	木	ちゃんぽん (とんこつ) アメリカンドッグ フレンチサラダ みかん 牛乳	牛乳 豚肉 えび かまぼこ いか てんぷら かにかま	ちゃんぽん麺 油 砂糖 アメリカンドッグ	人参 ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 胡瓜 みかん	589 694
8	金	麦ごはん さばのみぞれ煮 人参しりしり 豆乳入りみそ汁 牛乳	牛乳 さば切り身 かつお節 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 油 さつまいも ごま	人参 ねぎ かぶ 大根 白菜	613 761
11	月	麦ごはん 大根のみそ煮(豚) ほうれん草と柿の白和え ポテトスープ 牛乳	牛乳 厚揚げ みそ 豆腐 豚肉 ベーコン	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも	人参 いんげん ほうれん草 柿 大根 玉ねぎ	560 704
12	火	高菜ライス 鶏の付け焼きソース味 もやしの辛し和え レタスとトマトのソープ 牛乳	牛乳 卵 白す干し ベーコン 竹輪 鶏肉	米 油 ごま 砂糖	高菜漬け もやし 胡瓜 レタス 玉ねぎ きくらげ	560 698
13	水	麦ごはん ホキのじゃがいも衣焼き キャベツと揚げ麵のサラダ 豆腐汁 八女茶ムース 牛乳	牛乳 ホキ切り身 豆腐 八女茶ムース	米 麦 砂糖 油 じゃがいも バター 揚げ麵 ごま	人参 ねぎ キャベツ 椎茸 胡瓜	610 735
14	木	横割り丸パン ハンバーグパティ ボイルレタス ポテトサラダ 豚汁 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ハンバーグパティ 豆腐 みそ	横割り丸パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ さといも	人参 レモン 玉ねぎ 胡瓜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	573 715
15	金	麦ごはん 和風ロールキャベツ 南瓜のサラダ パスタスープ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン	米 麦 じゃがいも マカロニ	人参 椎茸 しょうが かぼちゃ コーン 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	577 728
18	月	麦ごはん あじごまフライ 冬野菜のシチュー 小松菜と油揚げの和え物 牛乳	牛乳 あじ切り身 油揚げ 貝柱 鶏肉	米 麦 砂糖 油 しらたき ごま バター	人参 小松菜 かぶ 玉ねぎ ねぎ にんにく 白菜 マッシュルーム	564 704
19	火	鶏と大根のカレーライス キャベツと胡瓜のごま酢和え アスパラスープ 牛乳	牛乳 鶏肉	米 砂糖 ごま カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく アスパラガス 大根 胡瓜 キャベツ しょうが 椎茸	563 709
20	水	麦ごはん コーンしゅうまい 煮豆(うずら豆) 五目中華スープ・牛乳	牛乳 鶏肉 うずら豆 しゅうまい	米 麦 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草	524 693
21	木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 南瓜の天ぷら かぶの柚子しょう油和え セレクトケーキ(チョコ・イチゴ・チーズ)	牛乳 牛・豚ミンチ かにかま ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 さといも ケーキ	人参 かぼちゃ かぶ かぶの葉 白菜 ねぎ 大根 椎茸 ゆず	595 752
22	金	がっきしゅうぎょうしき 2学期終業式				

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です