７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 血や肉のもとになる（赤色）	熱や力のもとになる（黄色）	体の調子を整える（緑色）	エネルギー（キロカロリー）
1	金	麦ごはん　ホキのじゃがいも衣焼き 胡瓜と厚揚げの中華和え コーンポタージュ　牛乳	牛乳　厚揚げ ホキ切り身	米　麦　油　バター じゃがいも	胡瓜　セロリー　コーン	５６７ ６９７
4	月	麦ごはん　夏野菜のグラタン もやしと人参のカレー風味和え コンソメスープ　牛乳	牛乳　豚ミンチ チーズ	米　麦　油　砂糖 バター	人参　玉ねぎ　なす　にんにく　しめじ キャベツ　もやし　えのき　トマト パプリカ	５９２ ７４７
5	火	コーンごはん あじごまフライ　春雨の鶏ごぼうサラダ もずく汁　牛乳	牛乳　あじ切り身 みそ　鶏ささみ かまぼこ　もずく	米　マヨネーズ ごま　春雨　油	人参　ねぎ　ごぼう　えのき　コーン 胡瓜	５４４ ６７７
6	水	麦ごはん ハムエッグ　チンジャオロースー 厚揚げのみそ汁　牛乳	牛乳　ハム　みそ 厚揚げ　わかめ　牛肉	米　麦　油 砂糖	ピーマン　人参　ねぎ　しょうが たけのこ　玉ねぎ	５６９ ６９０
7	木	ラーメン（チャーシュー入り） ミニメンチカツ　マセドアンサラダ マスカットゼリー　牛乳	牛乳　焼き豚　ハム メンチカツ	ラーメン　じゃがいも 油　ゼリー　マヨネーズ	チンゲン菜　人参　きくらげ　もやし グリンピース　胡瓜	５４３ ６９３
8	金	麦ごはん コロッケ　チャプチェ 野菜スープ　アイスクリーム　牛乳	牛乳　牛ミンチ アイスクリーム	米　麦　油　砂糖 春雨　コロッケ	人参　にら　玉ねぎ　にんにく エリンギ　キャベツ	６６４ ７５８
11	月	麦ごはん　みかんジュース かにかま入り厚焼き卵 ごまみそ和え　呉汁　牛乳	牛乳	米　麦　油　砂糖　ごま 里いも　こんにゃく	人参　大根葉　玉ねぎ　キャベツ 大根　ごぼう　ねぎ　みかんジュース	５７８ ７０８
12	火	はすの梅寿司 あじフリッター　南瓜と胡瓜のサラダ はんぺん汁　牛乳	牛乳 あじフリッター はんぺん　わかめ	米　砂糖　油 マヨネーズ	青じそ　南瓜　三つ葉　れん根　胡瓜	５８４ ７３６
13	水	麦ごはん 豚肉のおろしポン酢焼き ゆで野菜のごまマヨ和え　えのき汁　牛乳	牛乳 豚肉　うずら卵　みそ チーズ	米　麦　砂糖　花麩 マヨネーズ　ごま こんにゃく	にら　人参　ブロッコリー　オクラ ねぎ　しょうが　大根　胡瓜　なす えのき	５６７ ７１４
14	木	コッペパン　りんごジャム 鶏の照り焼き　豆腐と水菜のサラダ 春雨汁　牛乳	牛乳　白す干し 豆腐　鶏肉 かまぼこ	コッペパン　春雨 りんごジャム　砂糖　油	人参　水菜　三つ葉　レタス	５８０ ６９７
15	金	麦ごはん　納豆 魚の南蛮漬け（キング） 五色きんぴら　汁ビーフン　牛乳	牛乳　納豆 キング切り身	米　麦　砂糖 ビーフン　ごま	玉ねぎ　人参　キャベツ　セロリ　ねぎ きくらげ　ごぼう　椎茸　ピーマン	６０６ ７４２
18	月	海の日				
19	火	夏野菜カレーライス 海藻サラダ レタスのスープ　牛乳	牛乳　豚肉　チーズ 海藻ミックス　ベーコン わかめ	米　麦	しょうが　玉ねぎ　人参　胡瓜　レタス レモン　キャベツ　にんにく　なす オクラ　南瓜	５６５ ７１２
20	水	1学期終業式				

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です