

2 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	水	麦ごはん ホキのムニエルバジル風味 白菜とりんごのサラダ チキンヌードルスープ マスカット 牛乳	牛乳 ホキ切り身 鶏肉	米 小麦 砂糖 油 ビーフン バター アーモンド	りんご 人参 玉ねぎ 白菜 マスカット	580 726
2	木	ちゃんぽん 春巻き 糸寒天のサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 えび いか ハム 天ぷら 糸寒天	ちゃんぽん 麺 砂糖 油 春巻き	玉ねぎ セロリー 人参 胡瓜 ねぎ もやし キャベツ	562 798
3	金	麦ごはん いわしの梅煮 青菜と厚揚げの煮びたし じゃがいものみそ汁 節分豆 牛乳	牛乳 いわし 厚揚げ みそ 節分豆	米 砂糖 小麦	小松菜 椎茸 ねぎ 大根	607 752
6	月	麦ごはん 鮭の粕煮 つぶつぶ (根菜の煮物) きのこのみそ汁 牛乳	牛乳 鮭切り身 大豆 鶏ささみ みそ	米 小麦 砂糖 里いも おわらふ	ねぎ 人参 いんげん れん根 ごぼう えのきたけ まいたけ エリンギ	575 696
7	火	ゆかりごはん 豚肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーとじゃがいもの和え物 豆腐汁 みかん 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	米 じゃがいも 砂糖	ブロッコリー ねぎ 大根 しょうが 椎茸 みかん	576 715
8	水	麦ごはん 肉じゃが ごぼうチップス もずく汁 牛乳	牛乳 牛肉 かまぼこ もずく	米 小麦 砂糖 油 しらたき じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ ねぎ ごぼう 絹さや えのきたけ	572 720
9	木	米粉パン あじごまフライ ビーンズサラダ クラムチャウダー 牛乳	牛乳 あじ切り身 いんげん豆 あさり ベーコン	スパゲッティ 小麦粉 小麦 バター 油	人参 キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ	531 763
10	金	麦ごはん ハンバーグ ほうれん草のサラダ 春雨スープ りんご 牛乳	牛乳 牛・豚ミンチ 卵 ハム 白す干し	米 小麦 砂糖 油 春雨 パン粉	人参 ほうれん草 チンゲン菜 りんご 玉ねぎ えのきたけ	600 751
13	月	麦ごはん わかさぎ南蛮漬け 切干大根の炒め煮 白いんげん豆のスープ いちご 牛乳	牛乳 わかさぎ 白いんげん豆 ベーコン	米 小麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 切干大根 椎茸 いちご	560 705
14	火	加菜ごはん スコッチエッグ ポテトサラダ ミネストローネ チョコプリン 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ ベーコン スコッチエッグ	米 油 マヨネーズ じゃがいも チョコプリン	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり セロリー キャベツ	618 734
15	水	麦ごはん 酢豚 海藻サラダ すまし汁 牛乳	牛乳 うずら 卵 豚肉 海藻ミックス	米 小麦 油 砂糖 花魁	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ ごぼう たけのこ きくらげ みつば ピーマン	579 730
16	木	具うどん 野菜入りミンチカツ 春雨のツナごぼうサラダ 牛乳	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ みそ ツナ ミンチカツ	うどん 麺 春雨 ごま マヨネーズ 油	人参 ねぎ ごぼう 胡瓜 椎茸	542 693
17	金	麦ごはん 赤魚のゆうあん焼き ほうれん草の白和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	牛乳 赤魚切り身 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 小麦 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 ねぎ ゆず しめじ 玉ねぎ	535 661
20	月	麦ごはん 麻婆豆腐 キャベツの白す和え もやしの中華スープ 牛乳	牛乳 豆腐 みそ 豚ミンチ 白す干し	米 小麦 砂糖 油	人参 ねぎ じゃがいも しょうが にんにく もやし 玉ねぎ 椎茸 キャベツ	554 696
21	火	カレーライス もやしのナムル きのこのスープ 牛乳	牛乳 牛肉	米 小麦 油 砂糖 カレールーウ じゃがいも	人参 にんにく しょうが もやし ぜんまい 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草	594 750
22	水	麦ごはん ししゃもフライ 豆とポテトのサラダ カスタードプリン キャベツのみそ汁 牛乳	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ わかめ プリン 手亡豆 ツナ	米 小麦 油 マヨネーズ ごま じゃがいも	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	644 798

23	もく	てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
24	きん	むぎ 麦ごはん 南瓜のミートソースグラタン ほうれん草とれん根のお浸し たまご レタスと卵のスープ 牛乳	ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 チーズ 豚ミンチ	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 油	にんじん たまご 人参 玉ねぎ しめじ にんにく ゆず きくらげ レタス ほうれん草 れん根 しめじ トマト 南瓜	600 757
27	げつ	むぎ 麦ごはん とうふ や きりぼしだいこん あ 豆腐のふくさ焼き 切干大根のごまみそ和え すまし汁 米粉ケーキ (いちご味) 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ たまご 牛乳 豆腐 卵 とり 鶏ミンチ チーズ わかめ みそ	こめ むぎ さとう はなふ 米 麦 砂糖 花麩 ごま ケーキ	にんじん ほうれん草 たまご 人参 ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 切干大根	648 789
28	か	ざっこく 雑穀ごはん サイコロステーキ すき昆布のサラダ だいこん わふう 大根の和風コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 すき昆布 錦糸卵 ベーコン	こめ ざっこく 米 雑穀ミックス 油 でんぷん	ほうれん草 にんにく いんげん だいこん たまご きゅうり しいたけ 大根 玉ねぎ 胡瓜 椎茸	617 780

えいようか じょうだん しょうがくぶ げだん ちゅうがくぶ
栄養価は上段が小学部、下段が中学部です