

9 月 分 学 校 給 食 献 立 表

福岡県立川崎特別支援学校

にち日	よう曜	献立名	おま 主 ざい 材 りょう と たい 内 での 働 き			エネルギー (キロカ ロリー)
			ち にく もと 血や肉の基になる (赤色)	ねつ ちから もと 熱や力の基になる (黄色)	からだ ちやうし ととの 体の調子を整える (緑色)	
1	きん金	ハヤシライス もやしとハムのサラダ 枝豆とコーンのスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 ハム	こめ むぎ 米 麦 はちみつ ごま ハヤシルウ	にんじん たま 人参 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 枝豆 コーン もやし きゅうり 胡瓜	626 793
4	げつ月	むぎ 麦ごはん あつあ やさい 厚揚げと野菜のみそ炒め マセドアンサラダ 汁ビーフン 牛乳	ぎゅうにゅう あつあ 牛乳 厚揚げ みそ ハム	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 ビーフン 砂糖 ジャがいも マヨネーズ	にんじん 人参 たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ しょうが 胡瓜	550 692
5	か火	さんしよくどんぶり 三色 丼 チンジャオロースー えのき汁 プリン 牛乳	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく 牛乳 卵 牛肉 プリン	こめ さとう あぶら はなふ 米 砂糖 油 花魁	しょうが ほうれん草 ねぎ ピーマン たけのこ 椎茸 えのき	611 751
6	すい水	むぎ 麦ごはん あまず あじの甘酢あんかけ 五色きんぴら たまご 玉ねぎのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう あじき み 牛乳 あじ切り身 あぶら 油 揚げ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま 米 麦 砂糖 ごま 小麦粉	たまご 玉ねぎ ピーマン たけのこ 人参 ごぼう れん根 セロリ きくらげ ねぎ	548 685
7	もく木	れいめん 冷麺 れんこんのはさみ揚げ (豚) キャベツとコーンのソテー パナナ 牛乳	ぎゅうにゅう や ふた 牛乳 焼き豚 たまご ちくわ ふたにく 卵 竹輪 豚肉	ちゅうかめん あぶら さとう 中華麺 油 砂糖 ごま バター	にんじん きゅうり 人参 胡瓜 きくらげ キャベツ れんこん コーン パナナ	551 694
8	きん金	むぎ 麦ごはん わふう 和風ハンバーグ ツナごぼうサラダ はるさめ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅう ふた 牛乳 牛・豚ミンチ たまご 卵 ツナ かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま 米 麦 砂糖 ごま パン粉 マヨネーズ はるさめ 春雨	にんじん だいこん 人参 大根 ごぼう 胡瓜 三つ葉 たまご 玉ねぎ	602 761
11	げつ月	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 アーモンド和え わかめスープ(冬瓜入り) 牛乳	ぎゅうにゅう ふた 牛乳 豚ミンチ とうふ 豆腐 みそ わかめ	こめ むぎ ごま さとう 米 麦 ごま 砂糖 アーモンド 油	ほうれん草 人参 にんにく しょうが キャベツ ねぎ 椎茸 玉ねぎ 冬瓜	540 678
12	か火	うめずし はすの梅寿司 さけ 鮭フライ もやしの辛し和え うお 魚そうめん汁 みかんジュース 牛乳	ぎゅうにゅう さけき み 牛乳 鮭切り身 わかめ 竹輪 うお 魚そうめん	こめ さとう あぶら 米 砂糖 油	れんこん あお れん根 青じそ みかんジュース きゅうり もやし 胡瓜 椎茸 ねぎ	620 733
13	すい水	むぎ 麦ごはん わかさぎフリッター 小松菜と白すのサラダ しょう にごみうどん(少) ヨーグルト 牛乳	ぎゅうにゅう わかさぎ 牛乳 わかさぎ あぶら 油 揚げ みそ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら うどんめん 米 麦 油 うどん麺	にんじん こまつな だいこん 人参 小松菜 大根 しめじ 白菜 ねぎ	584 721
14	もく木	ワンローパン いちごジャム マカロニグラタン コールスローサラダ アスパラスープ 牛乳	ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	パン いちごジャム バター マヨネーズ 砂糖 マカロニ	にんじん たま 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン 胡瓜 レモン 椎茸 ねぎ アスパラガス きぬさや	564 736
15	きん金	むぎ 麦ごはん とり まつな 鶏の松風焼き すき昆布のサラダ あぶら なすのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう とり 牛乳 鶏ミンチ たまご こんぶ 卵 すき昆布 みそ あぶら 油 揚げ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 油 ごま	たまご 玉ねぎ ピーマン ねぎ なす きくらげ 人参	569 717
18	げつ月	けいろう ひ 敬老の日				
19	か火	ガパオライス めだまや やさい 目玉焼き 野菜たっぷりスープ アップルコンポート 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅう 牛乳 牛ミンチ たまご 卵 ベーコン	こめ あぶら 米 油	にんじん たま 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 セロリ ピーマン 赤ピーマン いんげん バジル にんにく アップルコンポート	547 680
20	すい水	むぎ 麦ごはん ホキのケチャップ煮 竹輪のサラダ かき玉汁 牛乳	ぎゅうにゅう き み 牛乳 ホキ切り身 ちくわ たまご 竹輪 卵 かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま 米 麦 油 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん 人参 キャベツ しょうが 玉ねぎ 椎茸 たけのこ きぬさや 胡瓜 ねぎ	557 698
21	もく木	ナポリタンスパゲッティ コーンしゅうまい フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ウィナー コーンしゅうまい ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう 油 砂糖	にんじん たま 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ ピーマン マッシュルーム	636 770
22	きん金	むぎ 麦ごはん にく さんしよくす もの 肉じゃが 三色酢の物 しる わかめのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご 牛乳 牛肉 卵 わかめ かにかま こんぶ すき昆布 みそ	こめ むぎ さとう しらたき 米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも ごま 油	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 ねぎ きぬさや 胡瓜	572 721

25	げつ 月	むぎ 麦ごはん きんときまめ 金時豆コロッセ 鮭となすのマリネ とうふじる ぎゅうにゅう 豆腐汁 牛乳	ぎゅうにゅう さけ とうふ 牛乳 鮭 豆腐 きんときまめ 金時豆	こめ むぎ さとう こむぎこ 米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油	しょうが なす しいたけ しょうが なす 椎茸 ねぎ	638 772
26	か 火	カレーライス ヒレカツ かいそう 海藻サラダ もずくスープ ぎゅうにゅう もずくスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 かいそう 海藻サラダ ヒレカツ	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 じゃがいも ごま さとう 油 ごま 砂糖 油 カレールウ	にんじん きゅうり 人参 胡瓜 ねぎ キャベツ レモン たま 玉ねぎ にんにく しょうが	664 853
27	すい 水	むぎ 麦ごはん ごぼうつくね (豚) カラフルピーマンのごま和え すまし汁 ぎゅうにゅう すまし汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた 牛乳 豚ミンチ たまご 卵	こめ むぎ さとう ごま 米 麦 砂糖 ごま あぶら はなふ 油 花魁	しょうが ごぼう ねぎ ピーマン あか 赤ピーマン 黄ピーマン えのき	581 733
28	もく 木	ピザトースト ポテトサラダ イタリアンスープ アイスクリーム ぎゅうにゅう イタリアンスープ アイスクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ハム チーズ たまご ウイナー 卵 アイスクリーム	しょく 食パン マーガリン あぶら 油 マヨネーズ 砂糖 パン粉	にんじん きゅうり 人参 胡瓜 ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン	628 775
29	きん 金	むぎ 麦ごはん つきみ なしあじ 月見ゼリー (梨味) とり て や 鶏の照り焼き わかめの酢の物 あぶらあ 油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 油揚げのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく わかめ 牛乳 鶏肉 わかめ あぶらあ 油揚げ みそ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ゼリー 油	キャベツ ねぎ たま キャベツ ねぎ 玉ねぎ	579 713

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