

10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)	
2	月	麦ごはん ほうれん草オムレツ チャプチェ 豆腐ときのこのスープ 牛乳	牛乳 牛ミンチ 卵 豆腐	米 小麦粉 油 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ エリンギ にんにく 椎茸 えのき しめじ	569 731
3	火	雑穀ごはん さばのみぞれ煮 小松菜とてんぷらの煮物 ほうれん草のみそ汁 牛乳	牛乳 さば切り身 わかめ みそ てんぷら	米 小麦粉 油 雑穀ミックス	人参 大根 ほうれん草 小松菜 えのき ねぎ	578 714
4	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根の炒め煮 かき玉汁 ミニたい焼き みかんジュース 牛乳	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 鶏肉	米 小麦粉 砂糖 油 たい焼き	人参 椎茸 切干大根 しょうが ねぎ みかんジュース	625 749
5	木	わかめとじうどん 野菜かき揚げ ブロッコリーとりんごのごま和え ヨーグルト 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ヨーグルト	うどんめん 油 砂糖 ごま	人参 りんご ブロッコリー ねぎ 野菜かき揚げ	588 676
6	金	麦ごはん ささみのオイル焼き 大根のアーモンド和え 魚そうめん汁 牛乳	牛乳 鶏ささみ 魚そうめん チーズ わかめ	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 マヨネーズ アーモンド	人参 大根 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 しめじ キャベツ	554 678
9	月	スポーツの日				
10	火	菜飯 鶏レバーの揚げ絡め ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 鶏レバー 油揚げ みそ	米 小麦粉 ゼリー 砂糖 ごま	大根葉 人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ 赤ピーマン たけのこ ほうれん草 キャベツ 大根	560 705
11	水	麦ごはん えびと豆腐のうま煮 いんげんの胡桃和え チキンヌードルスープ マスカット 牛乳	牛乳 えび 豆腐 鶏肉	米 小麦粉 油 胡桃 平麺ビーフン 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 マスカット	558 701
12	木	食パン マーガリン ホキのマヨネーズ焼き ひじきとハムのサラダ じゃがいものミルクスープ 牛乳	牛乳 ハム ひじき ホキ切り身	パン マーガリン 油 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム 胡瓜 アスパラガス ピーマン	517 671
13	金	ごはん メヌード (鶏と野菜のトマト煮) ブロッコリーとハムのサラダ シニガン (大根とえびのスープ) 牛乳	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ハム えび	米 じゃがいも 油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー しょうが なす 大根 チンゲン菜 赤ピーマン	562 707
16	月	麦ごはん スペイン風オムレツ ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳	牛乳 わかめ みそ 油揚げ 卵 ひじき てんぷら 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 しらたき	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	540 678
17	火	カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 牛肉 海藻ミックス ベーコン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 キャベツ レモン	617 780
18	水	麦ごはん いかリングフライ キャベツと竹輪のごま酢和え ガーリックスープ 牛乳	牛乳 竹輪 いか 卵 ベーコン わかめ	米 小麦粉 砂糖 油 フランスパン	人参 胡瓜 玉ねぎ にんにく キャベツ	565 711
19	木	ラーメン (とんこつ) 春巻き ポテトサラダ 牛乳	牛乳 焼き豚 ハム	ちゅうかめん 油 春巻き じゃがいも マヨネーズ 砂糖	人参 もやし 玉ねぎ 胡瓜 チンゲン菜	557 777
20	金	麦ごはん いかと里芋の煮付け 竹輪のサラダ パスタスープ 牛乳	牛乳 いか 竹輪 ベーコン	米 小麦粉 砂糖 小麦粉 マカロニ 里いも	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	570 718

23	げつ	ゆかりごはん いわしのおかか煮 真だくさんスープ みかん 牛乳	ぎゅうにゅう いわし ベーコン かつお節	こめ あぶら 米 油	にんじん たま 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ みかん	573 674
24	か	むぎごはん 厚揚げの肉みそかけ こまつな えのきの和え物 ごぼうと舞茸のスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた 牛乳 豚ミンチ あぶら 厚揚げ みそ	こめ むぎ あぶら 米 麦 油	たま にんじん 玉ねぎ 人参 えのき ごぼう 舞茸 しゅんぎく しょうが グリンピース こまつな えのき	563 708
25	すい	ごはん のりたまふりかけ 牛乳 ハンバーグおろしポン酢かけ きりほしだいこん 切干大根サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐 わかめ ぎゅう 牛・豚ミンチ 卵 みそ ふりかけ	こめ こ あぶら さとう 米 パン粉 油 砂糖	きりほしだいこん にんじん 切干大根 人参 もやし 大根 ねぎ たま ほうれん草	642 811
26	もく	こくとう 黒糖パン ポテトグラタン ほうれん草ともやしの和え物 アスパラ汁 チョコプリン 牛乳	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ かまぼこ あぶら 油揚げ チョコプリン	こくとう あぶら さとう 黒糖パン 油 砂糖 じゃがいも ごま バター こむぎこ	ほうれん草 しめじ 黄ピーマン もやし アスパラガス 玉ねぎ	538 688
27	きん	むぎごはん ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ しろ 白いんげん豆のスープ 牛乳	ぎゅうにゅう いか ちくわ 牛乳 いか 竹輪 ベーコン	こめ むぎ ごま さとう 米 麦 ごま 砂糖 さといも マカロニ	ほうれん草 しめじ 黄ピーマン もやし アスパラガス 玉ねぎ	565 711
30	げつ	むぎごはん プルコギ さつまいものレモン煮 わかめ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 わかめ	こめ むぎ さとう ごま 米 麦 砂糖 ごま さつまいも 油	にんじん ねぎ たけのこ だいこん 人参 ねぎ たけのこ 大根 なら レモン えのき にんにく	605 764
31	か	おやかどんぶり 親子 丼 もやしのゆかり和え じゃがいものみそ汁 かぼちゃプリン 牛乳	ぎゅうにゅう あぶら 牛乳 油揚げ みそ かまぼこ 卵 鶏肉	こめ さとう 米 砂糖 じゃがいも かぼちゃプリン	たま ねぎ にんじん 玉ねぎ ねぎ 人参 もやし 胡瓜 あか 赤しそ	583 719

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