

7 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	こん 献 だて 立 めい 名	おも さい りょう たい ない なたら 主 な 材 料 と 体 内 での 働 き			エネルギー (キロカ ロリー)
			ちゅうにく 血や肉のもとになる (赤色)	ねつ ちから 熱や力のもとになる (黄色)	からだ ちやうし ととの 体の調子を整える (緑色)	
3	げつ 月	むぎ 麦ごはん たまご 卵の袋煮 カレー風味サラダ えのきのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 みそ いか わかめ 油揚げ	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 こむぎこ 小麦粉	にんじん たまご 人参 玉ねぎ ねぎ えのき 胡瓜	624 757
4	か 火	えだまめ 枝豆ごはん あじごまフライ 春雨の鶏ごぼうサラダ もずく汁 牛乳	ぎゅうにゅう あじき 牛乳 あじ切り身 みそ 鶏ささみ かまぼこ もずく	こめ 米 マヨネーズ ごま 春雨 油	にんじん 人参 ねぎ ごぼう えのき コーン きゅうり えだまめ 胡瓜 枝豆	565 706
5	すい 水	むぎ 麦ごはん タンドライーチキン 糸寒天のサラダ 汁ビーフン ムース 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト とりにく 糸かんてん 鶏肉 糸寒天 ムース	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう ビーフン	にんじん 人参 ねぎ しょうが にんにく レモン 胡瓜 セロリ キャベツ 椎茸	617 752
6	もく 木	にく 肉うどん ミニメンチカツ マセドアンサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 ハム メンチカツ	うどんめん じゃがいも うどん麺 じゃがいも あぶら マヨネーズ 砂糖	ねぎ にんじん きゅうり たまご ねぎ 人参 胡瓜 玉ねぎ グリーンピース	609 723
7	きん 金	むぎ 麦ごはん えびとなすのチリソース 豆腐とブロッコリーのサラダ 平麺ビーフンの汁 牛乳	ぎゅうにゅう えび とうふ 牛乳 えび 豆腐 かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 ひらめん 平麺ビーフン	にんじん 人参 ブロッコリー 玉ねぎ にんにく しょうが み ば しいたけ しょうが 三つ葉 なす 椎茸 ミニトマト	593 749
10	げつ 月	むぎ 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 はんぺん汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 チーズ うずら 卵 みそ はんぺん わかめ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま さしみこんにやく マヨネーズ	にんじん 人参 たら オクラ ブロッコリー だいこん 胡瓜 なす しょうが 大根 胡瓜	577 728
11	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 ぶどうゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 卵 牛肉 鶏ミンチ 卵 牛肉	こめ さとう あぶら 米 砂糖 油 おわらふ ゼリー	ほうれん草 ピーマン 人参 ねぎ しょうが たけのこ えのき	591 734
12	すい 水	むぎ 麦ごはん ホキのカレーマリネ 南瓜とすき昆布の煮物 豆腐のみそ汁 冷凍パイン 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 豆腐 ホキ切り身 みそ すき昆布	こめ むぎ さとう こむぎこ 米 麦 砂糖 小麦粉 あぶら 油	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 人参 ねぎ 玉ねぎ 南瓜 いんげん パイン	561 696
13	もく 木	ほいが 胚芽パン ポテトグラタンオーロソース 胡瓜ともやしのアーモンド和え レタスのスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ぶたにく 豚肉 みそ ベーコン	ほいが 胚芽パン じゃがいも さとう あぶら 砂糖 油 バター アーモンド マヨネーズ	き 黄ピーマン 玉ねぎ にんにく 胡瓜 もやし レタス きくらげ	577 759
14	きん 金	チョコレジャーナ (ごはん・肉野菜炒め ・目玉焼き・フライドポテト) ポリビア風野菜スープ 牛乳	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく 牛乳 卵 牛肉 あか 赤えんどう豆	こめ じゃがいも あぶら 米 じゃがいも 油	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン にんにく コーン トマト	653 801
17	げつ 月	うみ ひ 海の日				
18	か 火	むぎ 麦ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 油揚げのみそ汁 みかんジュース 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 みそ あぶら 油揚げ ハム	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 じゃがいも さとう あぶら 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん 人参 ねぎ しょうが 胡瓜 玉ねぎ みかんジュース	702 829
19	すい 水	カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 かいそう 海藻ミックス ベーコン わかめ	こめ むぎ じゃがいも 米 麦 じゃがいも さとう あぶら 砂糖 油 カレールウ	しょうが たまご にんじん きゅうり しょうが 玉ねぎ 人参 胡瓜 レモン キャベツ にんにく えのき	619 783
20	もく 木	がつきしゅうぎょうしき 1学期終業式				

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です