

11月分 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 魚の南蛮漬 (キングクリップ) 切干大根の炒り煮 レタスとトマトのスープ 牛乳	牛乳 キング切り身 油揚げ ベーコン	米 麦 砂糖 油	人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ レタス トマト きくらげ 切干大根	571 711
2	木	和風スパゲッティ さつまいもと胡桃のサワーサラダ にら玉スープ みかん 牛乳	牛乳 えび いか あさり のり 卵 サワークリーム	スパゲッティ 油 さつまいも くるみ マヨネーズ 春雨	人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ にんにく にら きくらげ	522 654
3	金	ぶんかひ 文化の日				
6	月	麦ごはん フライドポテト 赤魚の煮付け アーモンド和え 春雨汁 プリン 牛乳	牛乳 赤魚 かまぼこ プリン	米 麦 砂糖 油 アーモンド 春雨 じゃがいも	人参 ほうれん草 みつば キャベツ しょうが	631 760
7	火	さつまいもごはん メンチカツ ひじきと大豆の炒り煮 豆腐のみそ汁 牛乳	牛乳 ひじき 大豆 てんぷら 豆腐 みそ 油揚げ メンチカツ	米 ごま 油 砂糖 さつまいも	人参 ねぎ 玉ねぎ	582 700
8	水	麦ごはん ししゃもフライ れん根サラダ ポテトスープ 牛乳	牛乳 ししゃも ハム ベーコン	米 麦 油 ごま マヨネーズ じゃがいも	れん根 えだまめ 玉ねぎ	569 693
9	木	コッパン いちごジャム 豆腐入りハンバーグ コーンスープ ブロッコリーのおかか和え 牛乳	牛乳 牛・豚ミンチ 豆腐 卵 かつお節 生クリーム	コッパン パン粉 いちごジャム 砂糖 バター	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン	588 769
10	金	麦ごはん 青菜とあさりのスープ 竹輪の二色揚げ (青のり・カレー) 白菜とりんごのサラダ 牛乳	牛乳 竹輪 青のり あさり	米 麦 砂糖 油 アーモンド	白菜 りんご チンゲン菜	562 698
11	土	がくしゅうはっぴょうかい 学習発表会 (12時下校です。給食はありません。)				
13	月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日				
14	火	麦ごはん ホキの酢豚風 マカロニサラダ もやしのみそ汁 牛乳	牛乳 ホキ角切り うずら 卵 ハム みそ わかめ	米 麦 マカロニ 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 胡瓜 きくらげ コーン もやし ねぎ エリンギ レモン	606 766
15	水	赤飯 サイコロステーキ 春雨の中華サラダ すまし汁 バナナ 牛乳	牛乳 小豆 卵 わかめ	米 もち米 油 春雨 手まり麩	玉ねぎ にんにく 胡瓜 人参 みつば バナナ	574 722
16	木	しっぽくうどん あじの三杯 こんにやくの白和え ヨーグルト 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト あじ切り身 豆腐 みそ	うどん麺 里いも 砂糖 こんにやく 油 ごま	大根 椎茸 人参 ごぼう ねぎ	531 651
17	金	麦ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め 干草和え マロニーの洋風スープ 牛乳	牛乳 厚揚げ みそ いか 鶏肉 うずら 卵	米 麦 砂糖 油 マロニー	人参 しょうが たけのこ キャベツ 椎茸 ねぎ ほうれん草 小松菜 しめじ	558 702
20	月	麦ごはん さばの蒲焼き さつまいもとごぼうのサラダ 冬瓜のみそ汁 牛乳	牛乳 さば切り身 もずく みそ	米 麦 砂糖 油 さつまいも	ごぼう アスパラガス 冬瓜 ねぎ えのき	593 735

21	火	カレーライス 海藻サラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 ベーコン 牛肉 海藻ミックス	米 麦 砂糖 じゃがいも カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが レモン 胡瓜 キャベツ えのき	615 778
22	水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ビーンズサラダ はんぺん汁 牛乳	牛乳 豚肉 はんぺん いんげん豆	米 麦 油 砂糖	しょうが コーン キャベツ 胡瓜 みつば	565 720
23	木	しゅうぶん ひ 秋分の日				
24	金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 大根とツナのサラダ 魚そうめん汁 牛乳	牛乳 高野豆腐 卵 ツナ 魚そうめん	米 麦 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ グリンピース 椎茸 大根 胡瓜	550 691
27	月	麦ごはん 納豆 きびなごフライ 麩の酢みそ和え 汁ビーフン 牛乳	牛乳 きびなご 納豆 みそ	米 麦 砂糖 ビーフン おわらふ ごま 油	人参 ねぎ 胡瓜 椎茸 キャベツ	557 681
28	火	人参ごはん 花野菜のヨーグルトグラタン もやしのカレー和え すまし汁 牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ チーズ ヨーグルト 豆腐 白す干し	米 もち米 油 砂糖 バター 小麦粉 パン粉	ブロッコリー ねぎ 人参 キャベツ カリフラワー 玉ねぎ もやし	569 716
29	水	麦ごはん 麻婆豆腐 糸寒天のサラダ コーンと卵のスープ 牛乳	牛乳 豚ミンチ みそ ハム 糸寒天 卵 焼き豚	米 麦 油 砂糖	椎茸 ねぎ 玉ねぎ にんにく 人参 しょうが 胡瓜 セロリ コーン	597 754
30	木	米粉パン ポークビーンズ 大根とベーコンのスープ ブロッコリーとれん根のおかか和え 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ かつお節 ベーコン	米粉パン じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく ブロッコリー れん根 大根 大根葉	521 756

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です