

6 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 ほとら 主 な 材 料 と 体 内 で の 働 き			エネルギー (キロカ ロリー)	
					ち にく 血や肉のもとになる (赤色)	わづ ちから 熱や力のもとになる (黄色)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑色)		
1		こめこ 米粉パン		ポテトグラタン もやしのナムル 小麦入りコンソメスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ウイナー ベーコン チーズ	こめこ むぎ 米粉パン 麦 バター さとう あぶら 砂糖 じゃがいも 油	にんじん たま 人参 玉ねぎ ほうれん草 黄ピーマン しめじ もやし ぜんまい キャベツ ねぎ	528 766
2		むぎ 麦ごはん		チキン南蛮 大豆と野菜のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく だいず 牛乳 鶏肉 大豆 みそ わかめ	こめ むぎ こむぎこ 米 麦 小麦粉 こんにやく じゃがいも さとう あぶら 砂糖 油 マヨネーズ	きゅうり たま 胡瓜 ねぎ 玉ねぎ 人参	606 766	
5	げつ 月	むぎ 麦ごはん		かみかみサラダ (するめ入り) きびなごフライ すまし汁 (たけのこ) りんご 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	するめ ハム きびなご わかめ	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 ごま マヨネーズ	にんじん 人参 コーン 胡瓜 たけのこ りんご	549 681
6	か 火	むぎ 麦ごはん		鶏の唐揚げ 春雨とコーンの酢の物 もやしの汁 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 わかめ	こめ ほんさめ あぶら さとう 米 春雨 油 砂糖	あか にんじん 赤しそ 人参 しょうが ねぎ コーン 胡瓜 もやし	577 683	
7	すい 水	むぎ 麦ごはん		厚焼きオムレツケチャップソース 切干大根の昆布和え 魚そうめん汁 みかんジュース 牛乳	ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 おから 昆布佃煮 わかめ 魚そうめん	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん たま 人参 玉ねぎ ねぎ 切干大根 胡瓜 しいたけ 椎茸 みかんジュース	590 724	
8	もく 木	むぎ 麦ごはん		パリパリ皿うどん 豆腐シュウマイ ビーンズサラダ にら玉スープ 梅ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 いか 天ぷら かまぼこ 豆腐シュウマイ 卵	あ めん あぶら ほんさめ 揚げ麺 油 春雨 でんぷん 梅ゼリー	にんじん たま 人参 玉ねぎ キャベツ 絹さや コーン 胡瓜 きくらげ	537 704	
9	きん 金	むぎ 麦ごはん		ポークソテーケチャップソース 野菜炒め キャベツのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 わかめ ベーコン 油揚げ みそ	こめ あぶら 米 油	にんじん たま 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	591 720	
12	げつ 月	むぎ 麦ごはん		麻婆豆腐 さつまいものレモン煮 オニオンスープ アイスクリューム 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚ミンチ みそ 豆腐 アイスクリューム	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 でんぷん さつまいも バター	たま 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ 椎茸 レモン	659 809	
13	か 火	むぎ 麦ごはん		三国おこわ さわら照り焼き 七福煮なます 豆腐汁 アセロラゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう あずまき くろまめ 牛乳 小豆 黒豆 さわら あぶら 油揚げ 豆腐	こめ むぎ さとう 米 もち米 砂糖 ごま あぶら 油 さつまいも しらたき アセロラゼリー	にんじん 人参 ねぎ ごぼう 大根 れん根 しいたけ 椎茸	583 710	
14	すい 水	むぎ 麦ごはん		高野豆腐の卵 とじ アーモンド和え 春雨汁 牛乳	ぎゅうにゅう こうやどうふ 牛乳 高野豆腐 たまご 卵 かまぼこ	こめ むぎ ほんさめ さとう 米 麦 春雨 砂糖 あぶら 油 アーモンド	たま 玉ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草 み ば 三つ葉 椎茸 グリンピース キャベツ	541 679	
15	もく 木	むぎ 麦ごはん		ミルクねじりパン ポークビーンズ フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆 とりにく うずら たまご 鶏肉 うずら 卵	ミルクパン あぶら さとう 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たま 人参 セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 きくらげ	575 695	
16	きん 金	むぎ 麦ごはん		納豆 わかさぎ南蛮漬 切干大根の炒り煮 すまし汁 (竹輪) 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ あぶらあ ちくわ なつとう 油揚げ 竹輪 納豆	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖	にんじん 人参 ピーマン キャベツ 椎茸 ねぎ きりぼしだいこん たま 千切大根 玉ねぎ えのきたけ	585 719	
19	げつ 月	むぎ 麦ごはん		つくねとうずらの煮物 人参サラダ わかめのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳 ツナ 油揚げ とり 鶏つくね うずら 卵 わかめ みそ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ	にんじん たま 人参 玉ねぎ もやし アスパラガス たけのこ キャベツ 絹さや 椎茸	570 718	
20	か 火	むぎ 麦ごはん		夏野菜カレーライス キャベツともやしの甘酢和え アスパラ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 チーズ あぶらあ 油揚げ かまぼこ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖	にんじん たま 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ なす アスパラガス	560 705	
21	すい 水	むぎ 麦ごはん		豚肉とこんにやくのごま煮 竹輪のサラダ すまし汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ 牛乳 豚肉 竹輪	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん 花麩 こんにやく	にんじん 人参 キャベツ 三つ葉 胡瓜 ねぎ	622 787	
22	もく 木	むぎ 麦ごはん		シーフードスパゲッティ オムレツ 小松菜と切干大根の和え物 ポテトスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 えび ツナ チーズ 卵 しらす干し	スパゲッティ あぶら さとう 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たま 人参 玉ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな 切干大根 小松菜 トマト	575 700	

23	金	麦ごはん あじのコーン焼き コールスローサラダ もずく汁 ムース 牛乳	牛乳 あじ かまぼこ 青のり もずく ムース	米 麦 油 小麦粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ コーン ねぎ キャベツ 胡瓜 レモン えのきたけ	608 741
		麦ごはん いわしの梅煮 フーチャンプルー キャベツとコーンのスープ 牛乳	牛乳 いわし かつお節 卵 ベーコン	米 油 麦 車ふ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ もやし コーン	559 697
27	火	コーンバターごはん 豆腐のふくさ焼き 茎わかめの炒り煮 すまし汁 (ほうれん草) 牛乳	牛乳 とり 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ てんぷら 茎わかめ	米 砂糖 油 おわらふ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 いんげん グリンピース コーン	553 695
		麦ごはん 五目煮豆 厚揚げと胡瓜の中華和え わかめ汁 みかんジュース 牛乳	牛乳 大豆 竹輪 野菜昆布 厚揚げ 豚肉 てんぷら	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 ねぎ 胡瓜 セロリー 大根 みかんジュース	615 758
29	木	食パン いちごマーガリン ミートローフ 春雨と卵の酢の物 コンソメスープ 牛乳	牛乳 牛・豚ミンチ 卵 ベーコン	パン 油 砂糖 春雨 いちごマーガリン	人参 玉ねぎ オクラ 胡瓜 きくらげ	592 758
		麦ごはん レタスのスープ 赤魚の煮付け ごぼうの煮付け ひじきとハムのサラダ 牛乳	牛乳 赤魚 ハム ひじき 卵 ベーコン	米 麦 油 砂糖	玉ねぎ しょうが ごぼう 胡瓜 きくらげ レタス	562 687

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です