

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 ざい 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)	わつ 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)	
3	げつ 月	むぎ 麦ごはん こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ 五色きんぴら ほうれん草のすまし汁 プリン 牛乳	ぎゅうにゅう こうやとうふ 牛乳 高野豆腐 たまご 卵 プリン	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 ごま おわらふ	にんじん たまご しいたけ 人参 玉ねぎ 椎茸 グリンピース ごぼう れんこん セロリ きくらげ ほうれん草	603 740
4	か 火	ゆかりごはん きびなごフライ かみかみサラダ (するめ入り) ちゅうか 中華つくねのスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 きびなご するめ ハム つくね	こめ あぶら 米 油 ごま マヨネーズ	あか しいたけ 人参 赤しそ 人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ	559 703
5	すい 水	むぎ 麦ごはん じゃがいものみそ汁 あかうお にっ 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	ぎゅうにゅう あかうお 牛乳 赤魚 ハム ひじき みそ 油揚げ	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 ごま	ねぎ しょうが ごぼう 胡瓜 キャベツ	545 679
6	もく 木	シーフードスパゲッティ オムレツ ブロッコリーとかにかまのサラダ ポテトスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 えび ツナ チーズ たまご チーズ 卵 かにかま ベーコン	スパゲッティ 油 さとう スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまご 人参 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー	578 714
7	きん 金	むぎ 麦ごはん ぶたにく 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 牛乳 豚肉 わかめ ベーコン 油揚げ みそ	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 ごま さとう はな 砂糖 花ふ	にんじん 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 えのき	611 773
10	げつ 月	むぎ 麦ごはん かぼちゃ 南瓜のミートソースグラタン しらす和え コーンと卵のスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた 牛乳 豚ミンチ チーズ しらす干し たまご や 卵 焼き豚	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 バター あぶら 油	たまご かぼちゃ 玉ねぎ 南瓜 にんにく しめじ コーンクリーム レモン	626 793
11	か 火	むぎ 麦ごはん 鶏の唐揚げ フライドポテト 野菜炒め とうふ しる 豆腐のみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう とらふ 牛乳 豆腐 鶏肉 ベーコン みそ	こめ あぶら 米 油 じゃがいも でんぷん	にんじん 人参 ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 椎茸 ピーマン	661 795
12	すい 水	ごはん 肉野菜炒め い やさい ベーコン入り野菜サラダ (マヨネーズ味) やさい 野菜スープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 みそ ベーコン	こめ さとう 米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 胡瓜 にんにく	615 778
13	もく 木	こめ 米粉パン ポークビーンズ フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	こめ さとう 米粉パン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 人参 セロリー 玉ねぎ にんにく キャベツ 胡瓜 えのき	575 719
14	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 (とろろ昆布) 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ あぶら 油揚げ なたと 納豆 こんぶ 昆布	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 しいたけ きりぼしだいこん たまご 切干大根 玉ねぎ	565 691
17	げつ 月	むぎ 麦ごはん 麻婆豆腐 いとかんてん 糸寒天のサラダ チンゲン菜のスープ アイスクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた 牛乳 豚ミンチ みそ とうふ いたかんてん みそ 豆腐 糸寒天 アイスクリーム	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 ごま でんぷん	しいたけ たまご 椎茸 ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 胡瓜 セロリ チンゲン菜 きくらげ	622 761
18	か 火	カレーライス キャベツともやしの甘酢和え あまずあ アスパラ汁 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 牛肉 あぶら 油揚げ かまぼこ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 じゃがいも	にんじん たまご しょうが 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ アスパラガス	581 732
19	すい 水	むぎ 麦ごはん さけ 鮭のみそマヨ焼き アーモンド和え らびオリ入りスープ 牛乳	ぎゅうにゅう さけ 牛乳 鮭切り身 みそ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう 米 麦 油 砂糖 マヨネーズ アーモンド らびオリ	にんじん 人参 キャベツ ほうれん草 たまご 玉ねぎ	538 671
20	もく 木	ちゃんぽん れんこんはさみ揚げ ビーンズサラダ みかんジュース 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ てん 天ぷら いんげん豆	ちゃんぽんめん	にんじん たまご 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン 胡瓜 みかんジュース れんこん	541 636
21	きん 金	むぎ 麦ごはん あじのピザ風焼き もやしのナムル もずく汁 ムース 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ切り身 かまぼこ もずく ムース	こめ むぎ あぶら こめ 米 麦 油 小麦粉 マヨネーズ	にんじん 人参 もやし コーン ねぎ ぜんまい ほうれん草 えのき ピーマン たまご 玉ねぎ	598 729
24	げつ 月	むぎ 麦ごはん 厚焼きオムレツケチャップソース きりぼしだいこん こんぶ 切干大根の昆布和え キャベツのみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 おから みそ わかめ 油揚げ 卵 こんぶ 昆布	こめ あぶら むぎ 米 油 麦 ごま	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 きりぼしだいこん 切干大根	537 674

25	か 火	コーンバターごはん さばの蒲焼き 海藻サラダ かき玉汁 さつまポテト 牛乳	ぎゅうにゅう さば切り身 かいそう たまご 海藻ミックス 卵 かまぼこ	こめ さとう あぶら 米 砂糖 油 バター さつまポテト	ねぎ にんじん きゅうり 人参 胡瓜 キャベツ レモン コーン	650 787
26	すい 水	むぎ 麦ごはん とうふ や 豆腐のふくさ焼き すき昆布と南瓜の煮付け とびうおだんご じる ぎゅうにゅう 飛魚団子のすまし汁 牛乳	ぎゅうにゅう とうふ たまご 牛乳 豆腐 卵 とりにく チーズ すき昆布 飛魚団子	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 こんにやく	にんじん たまご 人参 玉ねぎ グリンピース 南瓜 いんげん 小松菜	535 671
27	もく 木	しよく 食パン いちごマーガリン シイラフライ ポテトサラダ むぎい 麦入りコンソメスープ りんご 牛乳	ぎゅうにゅう きのみ 牛乳 シイラ切り身 ハム ベーコン	あぶら パン 油 マヨネーズ 砂糖 いちごマーガリン	にんじん たまご 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 ねぎ りんご	563 691
28	きん 金	むぎ 麦ごはん いわしの梅煮 フーチャンプルー きゃべつとコーンのスープ 牛乳	ぎゅうにゅう いわし たまご 牛乳 いわし 卵 かつお節 ベーコン	こめ むぎ あぶら くるま 米 麦 油 軍ふ	にんじん たまご 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン	553 688

えいようか しょうだん 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

# 6がつこんだてひょう

福岡県立川崎特別支援学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>3</p> <p>プリン</p> <p>ごしきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>こうやどうふのたまごじ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p>	<p>4</p> <p>かみかみサラダ(するめいり)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごフライ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>ちゅうかつくねのスープ</p>	<p>5</p> <p>あかうおのにつけ</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきとハムのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものみそじる</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>ブロッコリーとかにかまのサラダ</p> <p>シーフードスパゲッティ</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわのサラダ</p> <p>ぶたにくとこんにやくのごまに</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p>
<p>10</p> <p>しらすあえ</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちやのミートソースグラタン</p> <p>むぎごはん</p> <p>コーンとたまごのスープ</p>	<p>11</p> <p>しょうがくぶ 2ねんのリクエストこんだて</p> <p>とりのからあげ</p> <p>牛乳</p> <p>やさしいため</p> <p>フライドポテト</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのみそじる</p>	<p>12</p> <p>せかいのりょうり「モンゴル」</p> <p>牛乳</p> <p>ベーコンいりやさいサラダ(マヨネーズあじ)</p> <p>にくやさしいため</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>こめこパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>きりぼしだいこんのいりに</p> <p>わかさぎのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつとう</p> <p>すましじる(とろろこんぶ)</p>
<p>17</p> <p>アイスクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>いとかんてんのサラダ</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チンゲンさいのスープ</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツともやしのあまずあえ</p> <p>カレーライス</p> <p>アスパラじる</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さけのみそマヨやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ラビオリイリスープ</p>	<p>20</p> <p>みかんジュース</p> <p>牛乳</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>れんこんはさみあげ</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>ムース</p> <p>もやしのナムル</p> <p>あじのピザふうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくじる</p>
<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>きりぼしだいこんのこんぶあえ</p> <p>あつやきオムレツケチャップソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツのみそじる</p>	<p>25</p> <p>ちゅうがくぶ 2ねんのリクエストこんだて</p> <p>さつまポテト</p> <p>牛乳</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>さばのかばやき</p> <p>コーンバターごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>すきこんぶとかぼちやのにつけ</p> <p>とうふのふくさやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とびうおだんごのすましじる</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>シラフライ</p> <p>いちごマーガリン</p> <p>しょくパン</p> <p>むぎいりコンソメスープ</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>フーチャンプルー</p> <p>いわしのうめに</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p>