

10月分 学校給食献立表

福岡県立川崎特別支援学校

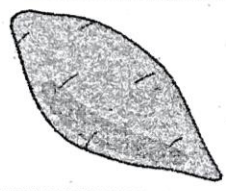























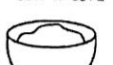












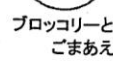















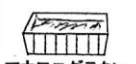


















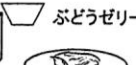




















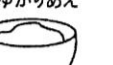







日	曜	献立名	主な材料と体内での働き			エネルギー (キロカロリー)
			血や肉の基になる (赤色)	熱や力の基になる (黄色)	体の調子を整える (緑色)	
1	火	さつまいもごはん 鶏の付け焼きソース味 マカロニサラダ わかめ汁 マスカット 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム わかめ	米 油 マカロニ ごま 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ 大根 胡瓜 コーン ねぎ マスカット	611 766
2	水	麦ごはん シイラフライ タルタルソース キャベツと胡瓜のごま酢和え ガーリックスープ 牛乳	牛乳 シイラ切り身 卵 ベーコン	米 麦 油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 にんにく	556 677
3	木	米粉パン ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草ともやしのナムル コーンスープ 牛乳	牛乳 ミートボール 白いんげん豆 生クリーム 脱脂粉乳	米粉パン 砂糖 油 バター	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 ぜんまい コーン	503 731
4	金	麦ごはん 焼肉風煮 大根のごま酢和え すまし汁 牛乳	牛乳 牛肉 みそ	米 麦 砂糖 ごま はな花ふ	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	515 645
7	月	麦ごはん えびと豆腐のうま煮 キャベツのおかか和え チキンヌードルスープ 牛乳	牛乳 えび 豆腐 かつお節 鶏肉	米 麦 油 平麺ビーフン	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	500 623
8	火	油麩丼 野菜炒め (ベーコン) 豆乳入りみそ汁 牛乳	みそ 油麩 卵 豆乳 油揚げ ベーコン	米 麦 砂糖 ごま さつまいも 油	ねぎ 三つ葉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン かぶ 白菜	585 738
9	水	麦ごはん ホキのじゃがいも衣焼き 茎わかめの炒り煮 にら玉スープ みかん 牛乳	牛乳 ホキ切り身 茎わかめ 天ぷら 卵	米 麦 油 砂糖 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ たけのこ いんげん にら きくらげ みかん	531 643
10	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 ブルーベリーゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 わかめ かまぼこ	うどんめん 油 砂糖 ごま ブルーベリーゼリー	人参 りんご ブロッコリー ねぎ 野菜かき揚げ	537 627
11	金	麦ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ 汁ビーフン ほうれん草ムース 牛乳	牛乳 牛・豚ミンチ 卵 竹輪 ムース	米 麦 油 ごま 砂糖 ビーフン	人参 玉ねぎ 切干大根 胡瓜 ねぎ キャベツ	633 779
14	月	スポーツの日				
15	火	キムチごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え すまし汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 わかめ 豆腐	米 油 ごま 砂糖	しょうが キムチ 人参 ほうれん草 しめじ ねぎ	659 792
16	水	麦ごはん いかと里芋の煮もの 竹輪のマヨサラダ パスタスープ 牛乳	牛乳 いか 竹輪 ベーコン	米 麦 砂糖 ごま マカロニ 里いも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	543 682
17	木	黒糖パン マカロニグラタン 鮭とピーマンのサラダ アスパラ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 鮭 かまぼこ 油揚げ チーズ	黒糖パン 油 マヨネーズ 砂糖	コーン 玉ねぎ アスパラガス ピーマン 赤ピーマン	524 737
18	金	わかめごはん いわしのおかか煮 豚汁 フルーツミックス 牛乳 クラッカー 水	牛乳 いわし 豆腐 みそ かつお節	米 油 里いも クラッカー	人参 大根 ごぼう ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	617 726
21	月	麦ごはん 豆腐田楽 すき昆布の煮もの ひつまじ 牛乳	牛乳 豆腐 みそ すき昆布 竹輪 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 大根 椎茸	587 740

22	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 ベーコン 海藻ミックス	米 麦 油 砂糖 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 にんにく しょうが レモン	583 736
23	水	麦ごはん 赤魚のムニエル 小松菜とてんぷらの煮もの 厚揚げのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 赤魚 切り身 わかめ 厚揚げ てんぷら	米 パン粉 油 バター 小麦粉	切りほしだいこん 人参 もやし 大根 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	529 646
24	木	イタリアンスパゲッティ フレンチサラダ オニオンスープ みかんジュース 牛乳	牛乳 豚肉	スパゲッティ 油 砂糖 バター	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ 胡瓜 みかんジュース	553 675
25	金	麦ごはん 県産野菜の卵焼き ひじきとハムのサラダ クリームシチュー 牛乳	牛乳 いか 竹輪 ベーコン	米 麦 ごま 砂糖 里芋 マカロニ	胡瓜 キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム	544 691
28	月	麦ごはん 豆腐のふくさ焼き しらす和え 春雨汁 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 チーズ しらほ 白ず干し かまぼこ	米 麦 砂糖 春雨 油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ レモン 三つ葉	550 691
29	火	雑穀ごはん あじフリッター 小松菜と糸こんの煮浸し じゃがいものみそ汁 牛乳	牛乳 あじ 油 揚げ わかめ みそ	米 雑穀ミックス 油 ごま じゃがいも しらたき	小松菜 人参 エリンギ ねぎ	569 716
30	水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのゆかり和え ごぼうと舞茸のスープ 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 油	しょうが もやし 胡瓜 赤しそ ごぼう 舞茸 人参 春菊	508 643
31	木	食パン ココアクリーム かぼちゃグラタン 大根とハムのサラダ レタスとわかめのスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ 火腿 ベーコン わかめ	食パン ココアクリーム バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし 胡瓜 赤しそ 大根 かぼちゃ	546 701

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です

# 10 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)
	<b>1</b>  マカロニサラダ  牛乳  とりのつけやき ソースあじ  さつまいもごはん  わかめじる	<b>2</b>  キャベツときゅうりの ごまずあえ  牛乳  シラフライ タルタルソース  むぎごはん  ガーリックスープ	<b>3</b>  ほうれんそうと もやしのナムル  牛乳  ミートボールの ケチャップに  こめこパン  コーンスープ	<b>4</b>  だいごんの ごまずあえ  牛乳  やきにくふうに  むぎごはん  すましじる
	<b>7</b>  キャベツの おかかあえ  牛乳  えびと とうふのうまに  むぎごはん  チキンヌードル スープ	<b>8</b>  やさいいため (ベーコン)  牛乳  あぶらどんぶり  とうにゆういり みそしる	<b>9</b>  みかん  きわかめの いりに  牛乳  ホキのじゃがいも ころもやき  むぎごはん  にらたまスープ	<b>10</b>  ブルーベリーゼリー  ブロッコリーとりんごの ごまあえ  牛乳  わかめとじうどん  やさいかきあげ
<b>14</b> スポーツのひ	<b>15</b> ちゅうがくぶ 1ねんのリクエストこんだて  ほうれんそうの しらあえ  牛乳  とりのからあげ  キムチごはん  すましじる	<b>16</b>  ちくわのマヨサラダ  牛乳  いかとさいもの にも  むぎごはん  パスタスープ	<b>17</b>  さけとピーマン のサラダ  牛乳  マカロニグラタン  こくとうパン  アスパラじる	<b>18</b> クラッカー  フルーツミックス  牛乳  いわしのおかか  わかめごはん  ぶたじる
	<b>21</b> きょうりょうり「いわてけん」  すきこんぶの にも  とうふでんがく  牛乳  むぎごはん  ひつみじる	<b>22</b>  かいそうサラダ  牛乳  カレーライス  コンソメスープ	<b>23</b>  こまつなとてんぶらの にも  牛乳  ぶどうゼリー あかうおのムニエル  むぎごはん  あつあげのみそしる	<b>24</b> しょうがくぶ 4ねんのリクエストこんだて  フレンチサラダ  みかん  牛乳  イタリアンスパゲッティ  オニオンスープ
<b>28</b>  しらすあえ  牛乳  とうふのふくさやき  むぎごはん  はるさめじる	<b>29</b>  こまつないとこんの にびたし  牛乳  あじプリッター  じゃがいもの みそしる  ざっこごはん	<b>30</b>  もやしの ゆかりあえ  牛乳  ぶたにくの しょうがやき  むぎごはん  ごぼうとまいたけの スープ	<b>31</b>  だいごんとハムの サラダ  牛乳  かぼちゃグラタン  ココアクリーム  しょくパン  レタスとわかめの スープ	18にちのメニューは、さいがいとうの ひじょうじにたべるしよくじです。 たきだしによくでる、 「あじつきおにぎり」 「さかなのかんづめ」 「ぐだくさんのしるもの」 「かんづめくだもの」 をイメージしています。 