

11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	金	麦ごはん ホキのピザ風焼き ほうれん草とじゃこのサラダ ミックスポタージュ 牛乳	牛乳 ホキ切り身 しらす干し わかめ いんげん豆 チーズ	米 小麦 砂糖 バター 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ ピーマン コーン	568 722
4	月	ぶんか ひふりかえきゆうじつ 文化の日振替休日				
5	火	麦ごはん 麻婆豆腐 れん根とハムのサラダ コーンと卵のスープ 牛乳	牛乳 豆腐 豚ミンチ みそ ハム 焼き豚 卵	米 小麦 ごま 油 砂糖 マヨネーズ	人参 しょうが 椎茸 れん根 玉ねぎ 枝豆 ねぎ コーン	600 758
6	水	菜飯 花野菜のヨーグルトグラタン もやしのカレー和え チンゲン菜の汁 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 チーズ わかめ	米 小麦 油 小麦粉 パン粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 椎茸 ねぎ カリフラワー 大根葉 ブロッコリー キャベツ	577 728
7	木	ちゃんぽん 春巻き 糸寒天のサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 糸寒天 えび いか かまぼこ 天ぷら ヨーグルト	ちゅうかめん 油 砂糖 春巻き	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 胡瓜 ねぎ	524 649
8	金	麦ごはん きびなごフライ 切り干し大根の昆布和え ミネストローネ 牛乳	牛乳 きびなご 昆布 ツナ ベーコン	米 小麦 じゃがいも 油 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト 切り干し大根 胡瓜	544 683
11	月	ふりかえきゆうぎょうび 振替休業日 (11/9)				
12	火	麦ごはん ホキの酢豚風 ひじきと大豆の炒り煮 飛魚団子のすまし汁 牛乳	牛乳 ホキ角切り ひじき 大豆 飛魚団子 天ぷら	米 小麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン きくらげ ねぎ	562 707
13	水	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム みそ	米 小麦 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉	人参 胡瓜 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しょうが	652 783
14	木	ミルクパン ポークビーンズ ブロッコリーとれん根のおかか和え 大根とベーコンのスープ パナナ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン かつお節 油揚げ	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ	人参 玉ねぎ 大根 大根葉 れん根 ブロッコリー セロリ パナナ にんにく	491 686
15	金	散らし寿司 さわらみりん漬け キャベツとわかめの酢の物 麩のすまし汁 カップデヤクルト 牛乳	牛乳 鶏肉 海苔 卵 カップデヤクルト さわらみ切り身 わかめ	米 砂糖 花麩	ねぎ 人参 キャベツ 絹さや ごぼう 椎茸 えのきたけ	613 739
18	月	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	米 小麦 油 砂糖 マロニー ごま	人参 キャベツ たけのこ 椎茸 ほうれん草 しょうが 小松菜 しめじ ねぎ	558 702
19	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 海藻ミックス ベーコン	米 小麦 じゃがいも 砂糖 油 カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが 胡瓜 キャベツ レモン えのきたけ	551 693
20	水	麦ごはん さばの蒲焼き さつまいもとごぼうのサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	牛乳 さば切り身 わかめ 油揚げ みそ	米 小麦 油 砂糖 さつまいも	ごぼう アスパラガス ねぎ キャベツ	587 727
21	木	丸天うどん コーンしゅうまい じゃがいもとアスパラのサラダ アップルコンポート 牛乳	牛乳 天ぷら しゅうまい ウインナー	うどんめん 油 じゃがいも	ねぎ アスパラガス 玉ねぎ アップルコンポート	586 674

22	金	麦ごはん キングの蒸しあんかけ 切干大根の炒り煮 かき玉汁 牛乳	牛乳 キング切り身 油揚げ 卵 かまぼこ	米 麦 砂糖	しょうが 人参 れん根 椎茸 切干大根 ねぎ	510 643
25	月	麦ごはん 竹輪の二色揚げ (青のり・カレー) 白菜とりんごのサラダ もやしのみそ汁 牛乳	牛乳 竹輪 みそ わかめ 青のり	米 麦 砂糖 油 小麦粉	ねぎ もやし エリンギ 白菜 りんご	583 726
26	火	赤米入りごはん 蒸しぎょうざカレーソース 唐辛子のチーズ煮 ポテトスープ 牛乳	牛乳 ぎょうざ チーズ	米 赤米 油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく トマト (辛くない) 唐辛子 カリフラワー	626 759
27	水	麦ごはん 豆腐入りハンバーグきのこソース さつまいものサワーサラダ コーンポタージュ 牛乳	牛乳 牛・豚ミンチ 豆腐 卵 サワークリーム	米 麦 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ パン粉	ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 椎茸 しめじ コーン	625 792
28	木	食パン チョコクリーム ししゃもフリッター 大根とツナのサラダ スコッチブロス 牛乳	牛乳 ししゃも ツナ ひよこ豆	食パン チョコクリーム 油 砂糖 麦 マヨネーズ	大根 胡瓜 ねぎ 玉ねぎ セロリ 人参	511 701
29	金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ビーンズサラダ 青菜とあさりのスープ 牛乳	牛乳 高野豆腐 いんげん豆 あさり 卵	米 麦 油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 椎茸 グリンピース チンゲン菜 コーン 胡瓜	520 651

栄養価は上段が小学部、下段が中学部です

11 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>1</p> <p>ほうれんそうとじゃこのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのピザふうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ミックスポタージュ</p>
<p>4</p> <p>ぶんかのひ ふりかえきゅうじつ</p>	<p>5</p> <p>れんこんとハムのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>むぎごはん</p> <p>コーンとたまごのスープ</p>	<p>6</p> <p>もやしのカレーあえ</p> <p>牛乳</p> <p>はなやさいのヨーグルトグラタン</p> <p>なめし</p> <p>チンゲンさいのしる</p>	<p>7</p> <p>いとかんてんのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>はるまき</p>	<p>8</p> <p>きりぼしだいこんのこんぶあえ</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>11</p> <p>ふりかえ きゅうぎょうび (11/9)</p>	<p>12</p> <p>ひじきとだいずのいりに</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのすぶたふう</p> <p>むぎごはん</p> <p>とびおうだんごのすましじる</p>	<p>13</p> <p>しょうかくぶ 1ねんのリクエストこんだて</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎとかぼちゃのみそしる</p>	<p>14</p> <p>ブロッコリーとれんこんのおかかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>バナナ</p> <p>ミルクパン</p> <p>だいこんとベーコンのスープ</p>	<p>15</p> <p>ひまわり1・2くみのリクエストこんだて</p> <p>キャベツとわかめのすのもの</p> <p>牛乳</p> <p>カップデヤクルト</p> <p>ちらしずし</p> <p>ふのすましじる</p>
<p>18</p> <p>ちぐさあえ</p> <p>牛乳</p> <p>あつあげとやさいのみそいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>マロニーのようふうスープ</p>	<p>19</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>20</p> <p>さつまいもとごぼうのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>さばのかばやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツのみそしる</p>	<p>21</p> <p>じゃがいもとアスパラのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>アップルコンポート</p> <p>まるてんうどん</p> <p>コーンしゅうまい</p>	<p>22</p> <p>きりぼしだいこんのいりに</p> <p>牛乳</p> <p>キングのむしあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>
<p>25</p> <p>はくさいとリンゴのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわのにしよくあげ(あおりのカレー)</p> <p>むぎごはん</p> <p>もやしのみそしる</p>	<p>26</p> <p>せかいのりより「ブータン」</p> <p>とうがらしのチーズに</p> <p>牛乳</p> <p>むしぎょうざのカレーソース</p> <p>あかまいいりごはん</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>27</p> <p>さつまいものサワーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>とうふいりハンバーグきのこソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>28</p> <p>だいこんとツナのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもフリッター</p> <p>しょくパン</p> <p>チョコクリーム スコッチプロス</p>	<p>29</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>こうやどうふのたまごとじ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あおなとあさりのスープ</p>