

6 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)
			血や肉のもとになる (赤色)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑色)	
1	月	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え 大根の和風コンソメスープ 牛乳	牛乳 高野豆腐 卵 かつお節 ベーコン	米 麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 グリンピース ブロッコリー 大根 いんげん	548 667
2	火	ごはん 韓国のりフレーク ピーマンの肉詰め ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 のり ベーコン 牛・豚ミンチ ハム	米 ごま 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき	590 754
3	水	麦ごはん さばのみぞれ煮 フーチャンプルー じゃがいものみそ汁 牛乳	牛乳 さば切り身 かつお節 卵 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 車麩 じゃがいも	大根 キャベツ もやし 人参 ねぎ 玉ねぎ	620 754
4	木	具うどん きびなごフライ かみかみサラダ (するめ入り) チーズ 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ きびなごフライ するめ ハム チーズ	うどん 油 ごま マヨネーズ	椎茸 人参 ねぎ ごぼう きゅうり コーン	518 648
5	金	麦ごはん 豚肉とこんにゃくのごま煮 白菜とわかめの酢みそ和え 青菜とあさりのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ みそ あさり	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにゃく	ねぎ 白菜 チンゲン菜	582 713
8	月	麦ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ビーンズサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	牛乳 赤魚切り身 いんげん豆 油揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 油	人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 いんげん コーン キャベツ きゅうり ねぎ	559 683
9	火	雑穀ごはん 鶏のトマトクリームソース 茎わかめの炒り煮 野菜スープ パナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム 茎わかめ てんぷら	米 雑穀ミックス 油 砂糖	にんにく 人参 たけのこ いんげん 玉ねぎ キャベツ パナナ	536 673
10	水	麦ごはん 豆腐のふくさ焼き きんぴらごぼう キャベツと春雨のスープ 牛乳	牛乳 豆腐 卵 鶏ミンチ チーズ てんぷら	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨	人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう いんげん キャベツ	572 702
11	木	クレセントロールパン カルボナード リェージュ風サラダ ホワイトアスパラのスープ チョコプリン 牛乳	牛乳 牛肉 ベーコン ウインナー 卵	パン 油 砂糖 じゃがいも バター チョコプリン	玉ねぎ いんげん ホワイトアスパラガス ねぎ	569 730
12	金	麦ごはん 納豆 あじフリッター 切干大根の炒り煮 すまし汁 牛乳	牛乳 納豆 油揚げ 豆腐 わかめ あじフリッター	米 麦 油 砂糖	切干大根 人参 椎茸 ねぎ	624 764
15	月	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきと大豆の炒り煮 にら玉スープ 牛乳	牛乳 鮭切り身 みそ ひじき 大豆 てんぷら 卵	米 麦 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	人参 にら きくらげ 玉ねぎ	531 640
16	火	カレーライス すき昆布のサラダ 大根とわかめの汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 牛肉 すき昆布 卵 わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 砂糖 カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり ほうれん草 大根 ねぎ	607 754
17	水	麦ごはん ポテトグラタン しらすと胡瓜のポン酢サラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	牛乳 ウインナー チーズ 白す干 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 バター ごま 小麦粉	玉ねぎ エリンギ 黄ピーマン きゅうり しめじ ねぎ	592 728
18	木	鶏ときのこのスパゲッティ 白菜ときゅうりのサラダ 白いんげん豆のスープ みかんジュース 牛乳	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズパウダー ハム	スパゲッティ 油 砂糖 バター	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム 椎茸 にんにく 白菜 きゅうり 人参 みかんジュース	564 697
19	金	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜としめじのお浸し もずく汁 パインゼリー 牛乳	牛乳 豆腐 豚ミンチ みそ もずく かまぼこ	米 麦 油 砂糖	椎茸 ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 しめじ ブロッコリー 人参 えのき パインゼリー	587 707
22	月	麦ごはん ホキのチーズ焼き さつまいものフレンチサラダ 魚そうめん汁 牛乳	牛乳 ホキ切り身 チーズ 魚そうめん わかめ	米 麦 油 さつまいも	椎茸 ねぎ	564 674
23	火	コーンバターごはん 厚揚げと豚肉の炒め煮 春雨の鶏ごぼうサラダ にらともやしのスープ 牛乳	牛乳 厚揚げ 豆腐 豚 肉 さくらえび みそ 鶏ささみ	米 バター 油 ごま 春雨 マヨネーズ	コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり ごぼう 椎茸 たけのこ もやし にら	598 757
24	水	麦ごはん タンドリーチキン 豆腐と水菜のサラダ わかめのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆腐 白す干 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖	にんにく しょうが レモン 水菜 ねぎ	560 678

25	木	ワンローフパン りんごマーガリン ポークビーンズ ほうれん草とじゃこのサラダ キャベツとコーンのスープ 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 白す干 ベーコン	パン 油 砂糖 りんごマーガリン じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく ほうれん草 キャベツ コーン	538 702
26	金	麦ごはん ししゃもフリッター ゴーヤチャンプルー 竹輪のすまし汁 りんご 牛乳	牛乳 ししゃも 豆腐 豚肉 卵 みそ かつお節 竹輪	米 麦 油	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ りんご	529 673
29	月	麦ごはん いわしの梅煮 マカロニサラダ かぼちゃの洋風スープ 牛乳	牛乳 いわし梅煮 ハム ベーコン	米 麦 油 マカロニ マヨネーズ	きゅうり コーン 玉ねぎ レモン かぼちゃ しめじ	593 723
30	火	ごはん 五目煮豆 小松菜とじゃこのゆかり和え えのきのみそ汁 牛乳	牛乳 大豆 てんぷら 豚肉 野菜昆布 白す干 豆腐 油揚げ みそ	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	人参 いんげん 小松菜 えのき 赤しそ ねぎ	543 685

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	火	水	木	金
<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>こやどうふのたまごじ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんのわふうコンソメスープ</p>	<p>2</p> <p>ちゅうがくぶ 2ねん リクエストこんだて</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>かんのくりにフレーク</p> <p>ごはん</p> <p>ピーマンのにくづめ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>フーチャンプルー</p> <p>むぎごはん</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>じゃがいものみそしる</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>かみかみサラダ(するめいり)</p> <p>チーズ</p> <p>ぐうどん</p> <p>きびなごフライ</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>はくさいとわかめのすみそあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたにくとこんにやくのごまに</p> <p>あおなとあさりのスープ</p>
<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>あかうおのあまずあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまねぎのみそしる</p>	<p>9</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>くきわかめのいりに</p> <p>ざっこごはん</p> <p>とりのトマトクリームソース</p> <p>やさいスープ</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのふくさやき</p> <p>キャベツと はるさめのスープ</p>	<p>11</p> <p>せかいのりょうり『ベルギー』</p> <p>チョコプリン</p> <p>牛乳</p> <p>リェージュふうサラダ</p> <p>クレセントロールパン</p> <p>カルボナーダ</p> <p>ホワイトアスパラのスープ</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>きりぼしだいこんのいりに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あじフリッター</p> <p>なっとう</p> <p>すましじる</p>
<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきとだいずのいりに</p> <p>むぎごはん</p> <p>さけのみそマヨやき</p> <p>にらたまスープ</p>	<p>16</p> <p>しょうがくぶ 2ねん リクエストこんだて</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>すきこんぶのサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>だいこんとわかめのしる</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>しらすときゅうりのポンずサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>18</p> <p>みかんジュース</p> <p>牛乳</p> <p>はくさいときゅうりのサラダ</p> <p>とりときのこのスパゲッティ</p> <p>はくさいときゅうりのサラダ</p> <p>しろいんげんまめのスープ</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>こまつなとしめじのおひたし</p> <p>むぎごはん</p> <p>ママーどうふ</p> <p>もずくる</p>
<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいものフレンチサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ホキのチーズやき</p> <p>うおそうめんじる</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>はるさめのとりごぼうサラダ</p> <p>コーンバターごはん</p> <p>あつあげとぶたにくのいために</p> <p>にらともやしのスープ</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>とうふとみずなのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>わかめのみそしる</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれんそうとじゃこのサラダ</p> <p>ワンローフパン</p> <p>りんごマーガリン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p>	<p>26</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ししゃもフリッター</p> <p>ちくわのすましじる</p>
<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>いわしのうめに</p> <p>かぼちゃのようふうスープ</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>こまつなとじゃこのゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくにまめ</p> <p>えのきのみそしる</p>			