

令和6年9月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

日にち	曜日	献立名	一口メモ	おもな材料			中学部 高等部 の栄養価
				体をつくる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ	<マーボー豆腐(麻婆豆腐)> 2学期のスタートです。 中華料理で人気のマーボー豆腐で 暑い夏をのりきろう。 	牛乳 豆腐 ちくわ みそ わかめ 豚肉	にんじん もやし しいたけ ねぎ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 えのき	米 麦 ごま きびざとう 油 ごま油 でんぷん	701 30.6 21.7
3	火	パン 牛乳 マーマレード ボークビーンズ フレンチサラダ ベジタブルスープ	<ボークビーンズ> 豚肉と豆が入ったアメリカの家庭料理 です。給食では大豆を入れています。 	牛乳 チーズ ハム 鶏肉 豚肉	ピーマン 甘夏 キャベツ 絹さや セロリー 玉ねぎ きゅうり コーン	パン きびざとう 油	746 34.3 28.1
4	水	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ キャロットサラダ きのごスープ	<ポテトとお米のささみカツ> 鶏のささみにじゃがいもとお米で できた米粉を衣にして揚げた揚げ物です。 	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉	にんじん しめじ きゅうり 玉ねぎ エリンギ えのき	米 麦 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	626 23.8 18.6
5	木	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	<さんま(秋刀魚)のかぼすレモン煮> 夏から秋が旬の「さんま」ですが、 かぼすとレモンの さっぱり味です。 	牛乳 牛肉 さんま 豆腐 わかめ みそ	にんじん えのき いんげん ごぼう しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま	682 23.5 20.8
6	金	夏野菜カレーライス 牛乳 コールスローサラダ ブロッコリーのスープ ムース	<夏野菜カレー> 夏に美味しい野菜が入った夏野菜カレーです。 どれが夏野菜でしょうか? 夏野菜・・トマト、ピーマン、かぼちゃ、なす	牛乳 ムース ベーコン 鶏肉	きゅうり トマト キャベツ なす かぼちゃ ピーマン ブロッコリー コーン	米 麦 きびざとう 油	814 25.9 26.2
9	月	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢炒め わかめとキャベツのゆずごま和え 豆乳みそ汁	<大豆の仲間> 今日の給食に入っている大豆の仲間、 いくつあるかわかりますか? (油揚げ みそ 豆乳 しょうゆです) 	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 油揚げ 豆乳	にんじん しめじ れんこん ねぎ エリンギ いんげん しいたけ 玉ねぎ	米 麦 きびざとう ごま	641 23.7 18.1
10	火	黒糖パン 牛乳 焼きコロッケ キャベツとコーンのサラダ 白いんげん豆のスープ	<焼きコロッケ> 西洋料理の「クロケット」が語源です。コロッケ と同じ材料で、揚げずに焼いた「焼きコロッケ」 です。	牛乳 チーズ 牛肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり パセリ ブロッコリー	パン パン粉 オリーブ油 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	748 30.4 28.8
11	水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 ツナと野菜のごま酢和え にら玉スープ	<にら> にらはビタミン豊富な緑黄色野菜。 にんにくと同じ栄養成分が、 疲労回復に効果を発揮します。 	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ ツナ	にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん こんにゃく もやし ほうれん草 えのき	米 麦 ごま じゃがいも 油 きびざとう ごま油 でんぷん	720 29.6 23
12	木	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 春雨の炒め物 もずくスープ	<さば> 栄養豊富な青魚の代表「さば(鯖)」 今日は「みそ煮」で味わってください。 	牛乳 さば ハム もずく	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しいたけ えのき	米 麦 きびざとう ごま油 油	677 24.4 25.8
13	金	わかめごはん 牛乳 干草焼き キャベツとチンゲンサイのおかか和え 魚そうめん汁	<魚そうめん汁> 魚そうめんとは、魚のすり身(イトヨリ)を そうめんのように成型したものです。 お汁にすり身のうまみが出ておいしいですね。	牛乳 卵 わかめ ハム 魚そうめん かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ ほうれん草 コーン	米 麦 きびざとう	596 21 14.7
17	火	ねじりミルクパン 牛乳 彩野菜のメンチカツ ポテトサラダ イタリアンスープ 月見ゼリー	<お月見> 今日は「十五夜」です。十五夜には、美しい月 を鑑賞して、収穫に感謝をする慣わしがありま す。今日は「お月見ゼリー」が出ます。	牛乳 ハム 鶏肉 牛肉 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	にんじん トマト きゅうり キャベツ セロリー	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	806 28.2 27.5
18	水	もずく丼 牛乳 ビーンズサラダ 切り干し大根のスープ	<もずく丼> 沖縄県でとれたもずくを使った 沖縄県の郷土料理です。 ピーマンとコーンが色鮮やかです。	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ツナ 青えんどう豆 豚肉 ガルパンソ	にんじん 小松菜 ピーマン しめじ キャベツ 大根 ほうれん草 コーン	米 麦 きびざとう でんぷん 油	668 23.7 17.3
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーといかのサラダ 根菜きのこ汁	<きのこ> 今日の給食には、たくさんきのこが 入っています。探してみしょう。 (しいたけ、えのき、しめじ、エリンギ) 	牛乳 いか 鶏肉 豚肉 みそ	いんげん 玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん しめじ ブロッコリー えのき	米 麦 きびざとう 油	685 28.9 24
20	金	キムチごはん 牛乳 コーンシュウマイ もやしとにらのナムル ワントンスープ	<キムチごはん> キムチは韓国の漬物のことです。 ピリ辛とうまみが特徴です。 今日は豚肉、野菜と一緒にご飯にしました。	牛乳 豚肉 豆腐 魚すり身	にんじん にら しょうが ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ	米 麦 油 ワントン ごま きびざとう ごま油	692 23.3 23.1
24	火	チーズパン 牛乳 タンドリーチキン ハムと小松菜のサラダ ミネストローネ	<タンドリーチキン> もともとは、鶏肉をヨーグルトや スパイスに漬け込んで「タンドール」 という釜で焼いたインド料理です。 	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 チーズ ベーコン ハム 白いんげん豆	ピーマン 小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー パセリ	パン きびざとう オリーブ油 油	675 33.6 31
25	水	ごはん 牛乳 ハンバーグきのごソース スパゲティサラダ 中華スープ	<ハンバーグ> ハンバーグはドイツのハンブルク 地方発祥の肉料理です。今日は きのこたっぷりのソースをかけています。 	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	にんじん きゅうり エリンギ しいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ	米 麦 スパゲティ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	737 27.6 27.7
26	木	ごはん 牛乳 あじフライ 切り干し大根の香りとえ かぼちゃのみそ汁	<あじ> あじ(鰯)は栄養豊富な青魚です。 今日はあじをフライにしています。 	牛乳 みそ あじ のり わかめ 油揚げ	にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ コーン ほうれん草	米 麦 油	656 22.9 17.6
27	金	【防災訓練(非常食の日)】 牛乳 肉団子とレタスのスープ (持参している非常食を食べてください)	今日は、防災訓練として、 持参している非常食を食べる日です。 いつもの給食ではない食事になります。 味わって食べましょう。	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	にんじん ねぎ レタス 玉ねぎ ほうれん草		198 11.3 11
30	月	豚丼 牛乳 ハムとブロッコリーのサラダ 春雨スープ	<豚丼> 豚丼は、もともと甘辛い厚切りの豚肉がごはん の上ののった北海道の郷土料理です。給食で は、薄切り豚肉と野菜が入ったあっさり味で す。	牛乳 豚肉 ハム みそ	にんじん えのき キャベツ しいたけ エリンギ ねぎ ブロッコリー	米 麦 きびざとう 油	679 27.6 21.2