

令和7年4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			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)
				体をつくる	体の調子を ととのえる			
9	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 切り干大根のナムル わかめスープ	<新しい学年での給食がスタートします> 新しい学年での、初めての給食です。新しい環境で、楽しく給食を食べましょう。	牛乳 豚肉 ちくわ みそ わかめ 赤みそ 豆腐	にんじん 大根 しいたけ にはら しょうが えのき にんにく 玉ねぎ	米 麦 油 ごま油 ごま きびざとう でんぷん	710 30.1 22.1	
10	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごぼうとキャベツのサラダ 豆乳みそ汁	<いわしの梅煮>  骨まで丸ごと食べることができます。いわしの栄養を丸ごといただきます。	牛乳 豆乳 いわし 油揚げ みそ	にんじん ごぼう キャベツ 玉ねぎ にんにく 枝豆 小松菜 しめじ	米 麦 きびざとう 油	657 23.4 22	
11	金	たけのこごはん 牛乳 ひじきシュウマイ じゃがいものカレーサラダ 根菜きのこ汁	<たけのこごはん> 春が旬のたけのこが入ったたけのこごはん。春の香りとシャキシャキした食感を味わいましょう。 	牛乳 焼豚 鶏肉 ひじき 豚肉 油揚げ	にんじん えのき たけのこ ごぼう しめじ ねぎ ほうれん草	米 麦 きびざとう じゃがいも 油	651 23.6 19.6	
14	月	もずく丼 牛乳 キャベツのおかか和え ごぼうのみそ汁	<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 豆腐 もずく みそ わかめ 焼豚 油揚げ 豚肉	にんじん コーン キャベツ ごぼう ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま油 でんぷん	668 25.1 18.1	
15	火	パン 牛乳 りんごジャム コーンと雑穀のクリームシチュー 豆のサラダ	<コーンと雑穀のクリームシチュー> 雑穀とは、米以外の穀物のことです。麦やきび、あわなどがあります。食物繊維がたっぷりのシチューです。	牛乳 鶏肉 青えんどう豆 みそ 赤いんげん豆 豆乳 ガルパンソ	にんじん 枝豆 キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんご コーン しめじ	パン バター 小麦粉 油 きびざとう ごま油	762 28.2 28.1	
16	水	にんじんごはん 牛乳 彩野菜のメンチカツ 春野菜のサラダ 白いんげん豆のスープ	<春野菜のサラダ>  春が旬のグリーンアスパラガスと春キャベツが入ったサラダです。	牛乳 鶏肉 豚肉 焼豚 ベーコン ツナ 白いんげん豆	にんじん コーン キャベツ エリンギ ブロッコリー 玉ねぎ アスパラガス 枝豆	米 麦 油	652 24.6 24.6	
17	木	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 切り干し大根のごま炒め えのきのすまし汁	<さば> 給食では週に1回程度、魚が出ます。魚の種類は、さば、いわし、さんま等の健康によいとされている青魚が多いです。	牛乳 さば かまぼこ わかめ	にんじん しめじ しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ こんにゃく	米 麦 ごま きびざとう ごま油 油	684 24.6 26.4	
18	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのナムル ワンタンスープ	<ホイコーロー> 豚肉とキャベツを炒めて、甘辛いみそで味付けをした中華料理です。ごはんによく合う味付けです。	牛乳 豚肉 赤みそ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが ほうれん草 もやし たけのこ にはら	米 麦 ごま きびざとう 油 ごま油 ワンタン	639 25.3 18.5	
21	月	ごはん 牛乳 肉詰めいなり 春雨サラダ なめこ汁	<なめこ汁>  「なめこ」のぬるぬるしたぬめりには、腸内環境の改善や便秘予防、免疫を高める効果があります。	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 赤みそ みそ わかめ	きゅうり なめこ キャベツ 玉ねぎ にんじん	米 麦 油 きびざとう ごま油 春雨	622 21.6 18.8	
22	火	黒糖パン 牛乳 ホークビーンズ ブロッコリーのサラダ 卵入りコーンスープ	<パンの給食> 給食では、週に1回、火曜日がパンの日です。いろいろな味のパンやジャムが出ます。どうぞお楽しみに。	牛乳 卵 大豆 チーズ 豚肉	キャベツ ピーマン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草	パン 油 黒糖 きびざとう でんぷん	762 36.2 30.3	
23	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 元気サラダ 豆腐汁	<元気サラダ>  「サラダで元気」というお話に出てくるりっちゃんが作ったサラダを再現してみました。	牛乳 牛肉 かつお節 豚肉 ちくわ 昆布 わかめ ハム	きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ グリーンピース しいたけ ほうれん草 しょうが	米 麦 油 じゃがいも でんぷん きびざとう	679 24.3 16.9	
24	木	高菜ごはん 牛乳 白身魚の天ぷら 五色和え けんちん汁	<高菜ごはん>  熊本県、長崎県、宮崎県で作られた高菜を使った高菜漬けをごはんに混ぜています。	牛乳 いか 白身魚 豆腐 焼豚	にんじん 高菜 キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ 大根	米 麦 油 きびざとう ごま ごま油 さといも	624 21.7 21.2	
25	金	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ にんじんしりしり 五目スープ	<にんじんしりしり> 沖縄県の郷土料理です。「しりしり」というのは、沖縄の方言で「千切り」のことです。	牛乳 卵 牛肉 豚肉 ツナ	にんじん にんにく れんこん りんご しいたけ 玉ねぎ ほうれん草	米 麦 油 ごま油 きびざとう ごま油	752 30.1 28	
26	土	ごはん 牛乳 チキンカレー もずくスープ あまおうゼリー	<あまおうゼリー>  福岡県産の「あまおう」のおいしさをいかしたゼリーです。	牛乳 もずく 鶏肉	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご えのき ねぎ グリーンピース しめじ	米 麦 じゃがいも 油	698 23 16.9	
30	水	ごはん 牛乳 磯煮 ほうれん草ともやしのごま和え 春雨スープ	<磯煮>  茎わかめが入った煮物です。わかめと異なる歯ごたえを味わいましょう。	牛乳 鶏肉 ちくわ 大豆 茎わかめ 油揚げ	にんじん しょうが しいたけ えのき ほうれん草 ねぎ こんにゃく もやし	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま	660 23.8 16.5	