

令和7年6月 給食献立表

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(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	エネルギーのもとになる	
2	月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮もの おくらとキャベツのおかか和え えのきのすまし汁	<おくら> 夏が旬のおくらです。免疫力UPや 整腸効果があります。 	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ かつお節	にんじん おくら いんげん 玉ねぎ キャベツ しいたけ こんにゃく えのき	米 麦 油 じゃがいも ごま きびざとう ごま油	684 26.3 20
3	火	ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー 豆のサラダ アセロラゼリー	<アセロラゼリー> アセロラの実には、ビタミンCが たっぷり含まれています。 	牛乳 牛肉 赤いんげん豆 青えんどう豆 ガルバンソ	にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり 枝豆 グリーンピース トマト	パン バター じゃがいも ごま油 小麦粉 きびざとう	778 27.4 24.6
4	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 元氣サラダ 豆乳みそ汁	<元氣サラダ> 「サラダで元氣」の本に出てくる サラダを再現しています。 	牛乳 ハム 鶏肉 みそ かつお節 豆乳 油揚げ	にんじん しめじ きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ にんにく みそ	米 麦 油 小麦粉 でん粉 きびざとう	709 26.3 26.5
5	木	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ひじきの炒め煮 豆腐汁	<さばのカレー煮> 脂がのったノルウェー産の さばを使っています。 ごはんによく合うカレー味です。 	牛乳 さば ひじき 天ぷら 油揚げ 豆腐 ちくわ	にんじん しいたけ いんげん 玉ねぎ こんにゃく ほうれん草	米 麦 きびざとう 油	696 26.5 27.9
6	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のサラダ 切り干し大根のスープ	<切り干し大根のスープ> 冬が旬の大根を干して、保存がきくように工夫 された「切り干し大根」です。干すことによ り、うまみや栄養がギュッとつまっています。 	牛乳 ツナ ベーコン 牛肉 豚肉	にんじん 小松菜 キャベツ しめじ ブロッコリー 玉ねぎ グリーンピース にんにく	米 麦 油 じゃがいも きびざとう オリーブ油	675 23.9 17.4
9	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ	<ホイコーロー> 豚肉とキャベツを炒め、甘辛いみそ (テンメンジャン) で味付けした 中華料理です。 	牛乳 豚肉 ハム みそ	にんじん しいたけ キャベツ ピーマン たけのこ きゅうり チンゲン菜 ねぎ	米 麦 きびざとう ごま油 油	633 24.8 18.1
10	火	食パン 牛乳 ココアクリーム トマトオムレツ フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	<ココアクリーム> 人気のココアクリーム。 パンに上手にぬって食べましょう。 	牛乳 卵 ハム ベーコン	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	パン ココアクリーム 油	624 23.6 22.5
11	水	ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース煮 もやしナムル 春雨スープ	<厚揚げのオイスターソース煮> 厚揚げと豚肉、たくさん野菜を オイスターソース で味付けしています。 	牛乳 厚揚げ 豚肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ チンゲンサイ えのき ほうれん草 もやし	米 麦 春雨 きびざとう ごま でんぷん ごま油	703 28.7 21.9
12	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ゴーヤチャンプル 肉団子のすまし汁	<ゴーヤチャンプル> 沖縄のゴーヤ（にがうり）を使った 郷土料理です。少しの苦みが特徴です。 	牛乳 卵 鶏肉 いわし 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん 玉ねぎ ゴーヤ ねぎ もやし えのき ほうれん草 玉ねぎ	米 麦 ごま油 油	671 26.1 23.8
13	金	雑穀ごはん 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ キャロットサラダ かぼちゃのみそ汁	<キャロットサラダ> 栄養たっぷりのにんじんの甘さが 特徴のサラダです。 	牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	キャベツ にはら にんじん ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ コーン	米 雑穀 油	705 22.7 21.5
16	月	ごはん 牛乳 高野豆腐と豆腐の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 根菜きのこ汁	<根菜きのこ汁> 野菜としめじ、えのきが入った 具だくさんの汁物です。 	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豆腐 豆腐	にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう 絹さや えのき ブロッコリー しめじ	米 麦 きびざとう 油	671 27 21.7
17	火	胚芽パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ わかめとレタスのスープ	<ポークビーンズ> ポーク(豚肉)とビーンズ(豆)が 入ったアメリカの家庭料理です。 	牛乳 チーズ 豚肉 わかめ 大豆	にんじん レタス きゅうり しめじ キャベツ おくら ピーマン コーン	パン 胚芽 油 きびざとう	679 32 29.3
18	水	キムチごはん 牛乳 コーンシュウマイ もやしとチンゲンサイのごま酢和え ごぼうのスープ	<キムチごはん> 韓国の代表的な漬物キムチを使った 人気のキムチごはんです。 	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ しょうが コーン しいたけ もやし チンゲンサイ ごぼう	米 麦 ごま油 油 ごま	692 23.7 19.6
19	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ にらとツナのサラダ じゃがいものみそ汁	<にらとツナのサラダ> にらはビタミン豊富な緑黄色野菜です。 疲れをとってくれる働きがあります。 	牛乳 ツナ 豆腐 わかめ	キャベツ しそ 玉ねぎ にはら えのき ねぎ コーン	米 麦 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	672 25.7 24
20	金	ごはん 牛乳 ビーンズカレー 甘夏サラダ わかめスープ	<ビーンズカレー> 大豆と枝豆が入ったカレーです。 若い枝豆が成長すると大豆になります。 	牛乳 ちくわ 豚肉 大豆	にんじん えのき キャベツ 枝豆 きゅうり ねぎ 玉ねぎ 甘夏	米 麦 じゃがいも 油	743 24.2 22.5
23	月	ごはん 牛乳 まごわやさしいごまみそ煮 五色和え 豆腐のすまし汁	<まごわやさしい> ま(豆類)ご(ごま)わ(海藻類)や(野菜) し(きのこ類)い(いも類)生活習慣病予防に 効果のある食品です。しっかり食べましょう。 	牛乳 昆布 鶏肉 いか ちくわ 焼豚 わかめ 豆腐	にんじん きゅうり しいたけ 玉ねぎ キャベツ えのき こんにゃく 枝豆	米 麦 ごま じゃがいも 油 きびざとう ごま油	637 23.9 16.3
24	火	パン 牛乳 焼きコロッケ スパゲティサラダ 卵入りコーンスープ	<焼きコロッケ> 油で揚げたコロッケが一般的ですが、今日のコ ロッケはカップに材料を入れて、オープンで焼 きました。 	牛乳 卵 牛肉 豚肉 ハム	にんじん コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 パン粉 スパゲティ じゃがいも オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	627 25.5 24.5
25	水	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	<チーズタッカルビ> 韓国語で「タッ」鶏肉、「カルビ」肋骨まわりの 肉のことです。チーズと鶏肉、野菜を甘辛い コチュジャンで味付けしています。 	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉	にんじん にはら キャベツ 大根 にんにく しょうが	米 麦 ごま油 さつまいも きびざとう ワンタン	699 25.1 21.9
26	木	ひじきごはん 牛乳 とんかつ キャベツとチンゲンサイのおかか 和え 魚そうめん汁	<ひじきごはん> ひじきは海藻の仲間です。ごはん と一緒に味わいましょう。 	牛乳 ひじき 鶏肉 豚肉 魚そうめん ハム わかめ	にんじん えのき しいたけ キャベツ チンゲン菜 コーン ほうれん草 枝豆	米 麦 きびざとう 油	691 26.5 22.5
27	金	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ にんじんしりしり もすくのみそ汁	<にんじんしりしり> 沖縄県の郷土料理です。にんじんと 卵が色鮮やかで食欲をそそりますね。 	牛乳 卵 牛肉 ツナ 豚肉 豆腐 もすく	にんじん えのき 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 きびざとう ごま 油	752 30.5 27.7
30	月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 野菜の昆布和え なめこ汁 のり佃煮	<のり佃煮> 有明海はのりの養殖で有名です。 柳川ののりの佃煮を味わいましょう。 	牛乳 のり 鶏肉 昆布 みそ	にんじん 枝豆 キャベツ しめじ ほうれん草 なめこ ごぼう	米 麦 きびざとう 油	779 26.5 28.4