

# 令和7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			エ ネ ル ギ ー の も と に な る	中学部 高等部 の栄養価  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		
1	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	694 30.6 21.7	
2	火	ねじりミルクパン 牛乳 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 コーン キャベツ 絹さや にんじん 玉ねぎ きゅうり	パン きびざとう 油	746 35.7 28.8	
3	水	ひじきごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ キャロットサラダ 五目スープ	<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 鶏肉 豚肉 コーン ツナ ひじき	にんじん きゅうり しいたけ コーン れんこん 枝豆 ほうれん草 玉ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま ノンエッグマヨネーズ	707 29.4 22.1	
4	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、 かぼすレモンのかぼす味です。 	牛乳 牛肉 さんま 豆腐 わかめ みそ	にんじん えのき だけのこ ごぼう レモン 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	651 21.5 19.7	
5	金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー コールスローサラダ 春雨スープ ほうれん草ムース	<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 鶏肉	かぼちゃ しいたけ きゅうり えのき キャベツ なす ピーマン トマト	米 麦 きびざとう 油	808 24.4 23.7	
8	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 ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 麦 きびざとう ごま	646 24 18.4	
9	火	ぶどうパン 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 レーズン	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	661 26.5 25.4	
10	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 にら	米 麦 ごま じゃがいも 油 きびざとう ごま油 でんぷん	716 29.5 22.4	
11	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	
12	金	キムチごはん 牛乳 豆腐シウマイ もやしとにらのナムル ワンタンスープ	<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 すり身	にんじん にら しょうが もやし 玉ねぎ 白菜	米 麦 ごま ごま油 油 きびざとう ワンタン	692 23.3 23.1	
16	火	食パン 牛乳 いちごジャム 彩野菜のメンチカツ ポテトサラダ イタリアンスープ	<イタリアンスープ> 完熟トマトやにんにくの風味が豊かな イタリアンなスープです。 貝殻の形がかわいいマカロニが入っています。	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 にんにく キャベツ いちご 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	749 25.9 26.3	
17	水	もずく丼 牛乳 ビーンズサラダ 魚そうめん汁	<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 ひよこ豆 青えんどう豆 わかめ 赤いんげん豆 豚肉 魚そうめん ツナ	ピーマン えのき キャベツ 玉ねぎ コーン パセリ ほうれん草 ねぎ	米 麦 きびざとう 油	652 23.4 15.7	
18	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。探してみましよう。 (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	658 28.9 24	
19	金	ごはん 牛乳 発芽玄米平つくね 切干大根の香りしめじ 夏の豚汁	<夏の豚汁> 夏野菜がたっぷり入った豚汁です。 どんな夏野菜が入っていますか? 答え・・・かぼちゃ、おくら、なす など	牛乳 鶏肉 のり みそ 豚肉 豆腐	にんじん おくら かぼちゃ ごぼう コーン 大根 ほうれん草 なす	米 麦 油	673 25.8 20	
22	月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう にらとツナのサラダ 肉団子のすまし汁	<チキンチキンごぼう> 山口県のソウルフードといわれる「チキンチキン ごぼう」パリッと揚げたごぼうが食感のアク セントになりますね。	牛乳 ツナ 鶏肉 わかめ 豚肉	にんじん にら ごぼう コーン キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	米 麦 きびざとう 油 ノンエッグマヨネーズ	781 28.9 31.4	
24	水	わかめごはん 牛乳 千草焼き キャベツとチンゲン菜のおかか和え 夏ののっぺい汁	<のっぺい汁> 根菜類を煮て、でんぷんでとろみをつけた汁物 です。今日はなすが入った「夏ののっぺい汁」 です	牛乳 卵 ハム わかめ ちくわ 鶏肉 油揚げ	にんじん コーン キャベツ しいたけ チンゲン菜 なす ねぎ	米 麦 きびざとう でんぷん	631 23.8 18.2	
25	木	ごはん 牛乳 あじフライ もやしのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	<あじ> あじ(鱈)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 油揚げ わかめ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり しそ もやし	米 麦 ごま油 油	637 22 17.9	
26	金	【防災訓練(非常食の日)】 持参している非常食を食べてください						
29	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ 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 牛肉 ハム	にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり チンゲン菜	米 麦 スパゲティ きびざとう 油	720 26.7 26.5	
30	火	キャロットパン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 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 ハム みそ	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー	パン きびざとう 油 オリーブ油	694 29.4 34.8	