

令和7年12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)
1	月	ごはん 牛乳 バジルみそチキン 大根マリネ 五目スープ	<バジルみそチキン> 新メニューです。バジルはシソ科のハーブです。シソに似たさわやかな香りが食欲をそそります。バジル風味のみそ味でチキンを味わいましょう。	牛乳 鶏肉 ハム みそ 豚肉 わかめ	にんじん 小松菜 れんこん 玉ねぎ しいたけ ビーマン ほうれん草 大根	米 麦 きびざとう 油	667 28.2 23.1
2	火	ねじりミルクパン 牛乳 かぼちゃグラタン れんこんサラダ ブロッコリーのスープ	<かぼちゃのグラタン> 炒めた玉ねぎ、鶏肉、かぼちゃに手作りのホワイトソース、チーズをかけて、オーブンで焼いています。	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	かぼちゃ にんじん れんこん 玉ねぎ きゅうり 大根 ブロッコリー	パン バター 小麦粉 ごま パン粉 ノンエッグマヨネーズ	785 30.7 30.9
3	水	ごはん 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ にらとツナのサラダ じゃがいものみそ汁	<枝豆と豆腐のメンチカツ> 枝豆は、大豆の若い豆、豆腐は大豆から作られるということで、大豆の仲間が入ったメンチカツ、味わってください。	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 ツナ わかめ	きゃべつ にら 玉ねぎ ねぎ えのき コーン	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	671 22.5 20
4	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ハムと野菜のソテー のっぺい汁	<のっぺい汁> さといもやごぼう、大根、にんじんなどの根菜類が入った汁物です。とろみがあるため、寒い時期に食べられる日本全国に伝わる郷土料理です。	牛乳 豚肉 いわし ハム 油揚げ	エリンギ ごぼう しいたけ しめじ にんじん 大根 きゃべつ 小松菜	米 麦 さといも オリーブ油 でんぷん	639 25.4 20
5	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツとチンゲン菜のおかか和え けんちん汁	<豚肉のしょうが焼き> 豚肉と玉ねぎ、ビーマンがしょうがのたれにからまっています。ごはんがすすみますね。	牛乳 豆腐 豚肉 ハム かつお節	にんじん 大根 ビーマン ごぼう きゃべつ ねぎ チンゲン菜 コーン	米 麦 油 さといも でんぷん きびざとう	656 27.1 20.1
8	月	ごはん 牛乳 じゃがいも入り酢豚 春雨サラダ わかめスープ	<じゃがいも入り酢豚> 豚肉、野菜を炒めて、甘酢あんをかけた甘酸っぱい中華料理です。今日の酢豚にはほっくりしたじゃがいもが入っています。	牛乳 ハム 豚肉 わかめ ちくわ	にんじん きゅうり ビーマン きゃべつ たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのき	米 麦 春雨 じゃがいも ごま油 きびざとう 油 でんぷん	727 27.1 21.3
9	火	キャロットパン 牛乳 ミートボールと豆のカレー煮 コールスローサラダ チンゲン菜の豆乳スープ	<コールスローサラダ> 「コールスローサラダ」とは、キャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことです。キャベツをたっぷり味わいましょう。	牛乳 豆乳 牛肉 大豆 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン きゃべつ 枝豆 チンゲン菜 しめじ	パン バター じゃがいも 油 きびざとう 小麦粉	793 27.3 39.4
10	水	雑穀ごはん 牛乳 かぼちゃとさつまいものコロッケ いろどりサラダ 白菜のみそ汁	<雑穀ごはん> 雑穀を米と一緒に炊いています。たくさん色や大きさ、食感のちがいを楽しんで食べてください。	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	かぼちゃ コーン にんじん 玉ねぎ きゃべつ 白菜 ブロッコリー えのき	米 雑穀 さつまいも きびざとう 油	659 18.7 21.6
11	木	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 ひじきと大豆の炒め煮 切り干し大根のスープ	<さばのゆずみそ煮> 魚へんに青と書く鯖(さば)は背中の青い青魚です。青魚の油には、血液サラサラ、脳を活性化させる効果があります。	牛乳 大豆 ひじき みそ 天ぷら ベーコン	にんじん 大根 玉ねぎ 枝豆 小松菜 ゆず しめじ	米 麦 きびざとう 油	625 23.4 18.8
12	金	きのこごはん 牛乳 豆腐シュウマイ 春雨の炒め物 豚汁	<きのこごはん> しめじ、しいたけ、鶏肉、油揚げのうまみたっぷりの「きのこごはん」を味わいましょう。	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ハム 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 しいたけ ごぼう きゃべつ ねぎ しめじ	米 麦 油 さといも ごま油 きびざとう 春雨	675 25.8 24.8
15	月	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢炒め 大根とほうれん草のしょうが和え なめこ汁	<大根とほうれん草のしょうが和え> しょうがは、香りや味が良いだけでなく、寒い冬に食べると体がポカポカ温まります。冬野菜の大根、ほうれん草としょうがの香りを味わいましょう。	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	にんじん なめこ れんこん 玉ねぎ エリンギ 大根 ほうれん草 枝豆	米 麦 きびざとう ごま	671 25.9 19.7
16	火	パン 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーとさつまいものサラダ いちご&マーガリン	<ビーフシチュー> 小麦粉とバターをしっかりと炒め、ブラウンルウを作っています。牛肉のうまみと一緒に、ビーフシチューを味わってください。	牛乳 牛肉	にんじん しめじ にんにく 玉ねぎ グリーンピース いちご ブロッコリー	パン マーガリン じゃがいも きびざとう 油	765 25.1 27.4
17	水	ごはん 牛乳 シュクメルリ 元気サラダ 冬の肉団子スープ	<シュクメルリ> 新メニューです。ジョージアという国の伝統的な家庭料理です。にんにくとチーズがたっぷり入ったクリームソースで鶏肉を煮込んだごはんに合う料理です。	牛乳 チーズ 鶏肉 ハム 豚肉 かつお節	きゅうり にんにく きゃべつ パセリ にんじん コーン チンゲン菜 白菜	米 麦 バター 小麦粉 きびざとう 油	753 32.5 28.9
18	木	ごはん 牛乳 白身魚のごまソースかけ エリンギとじゃがいものサラダ 豆腐汁	<白身魚のごまソースかけ> 新メニューです。白身魚を揚げて、甘いしょうゆのたれとすりごまをかけています。ごはんが進むおかずです。	牛乳 豆腐 ホキ ハム わかめ ちくわ	にんじん 玉ねぎ しいたけ エリンギ ほうれん草	米 麦 ごま じゃがいも 油 オリーブ油 きびざとう	641 25.9 19
19	金	ごはん 牛乳 冬野菜カレー 豆のサラダ 白菜ときのこの和風スープ	<冬野菜カレー> 冬野菜がたっぷり入ったカレーです。冬の野菜はどれかわかりますか？ 答えは・・・大根、れんこん、カリフラワー	牛乳 豚肉 赤インゲン豆 ちくわ 青えんどう豆 ガルバンソ	にんじん 大根 きゃべつ れんこん きゅうり コーン カリフラワー しめじ	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま油	737 23.5 19
22	月	豚丼 牛乳 ツナと野菜のごま酢和え かぼちゃのみそ汁	<冬至> 今日は冬至です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言われます。かぼちゃ(なんきん)のみそ汁を味わいましょう。	牛乳 みそ 豚肉 ツナ 油揚げ わかめ	にんじん もやし かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ エリンギ ほうれん草 ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま	698 30.5 22.1
23	火	横割り丸パン 牛乳 チキン照り焼きパティ キャロットサラダ クリーミースープ	<照り焼きチキン> 横割り丸パンに照り焼きチキンとキャロットサラダをはさんで食べましょう。	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	にんじん パセリ きゅうり しめじ コーン 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	670 28.7 24.1
24	水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ スイートポテトサラダ きのこスープ チョコレートケーキ	<2学期最後の給食> 2学期はいろいろな楽しい行事がありましたね。今日は、チョコレートがついた楽しいメニューになっています。	牛乳 豚肉 ベーコン ハム 牛肉	にんじん 玉ねぎ きゅうり りんご にんにく えのき エリンギ しめじ	米 麦 ケーキ さつまいも 油 きびざとう ノンエッグマヨネーズ	831 26.6 31.8