

令和8年1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)
8	木	ごはん 牛乳 ごぼうのメンチカツ にらとツナのサラダ 七草汁	<七草汁> 昨日、1月7日は、春の七草を入れた七草がゆを食べ、一年間の無病息災を願う日本の伝統的な風習があります。給食では、7種類の野菜を入れた七草汁をいただきます。	牛乳 鶏肉 みそ ツナ	ごぼう 大根 キャベツ 白菜 コーン 春菊 ほうれん草 にら	米 麦 油 ノンエッグマヨネーズ	629 21 19
9	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜のおかか和え 根菜きのこ汁	<きのこ> 今日の根菜きのこ汁には、えのきとしめじが入っています。きのこ類はお隣の大木町で生産されたものです。	牛乳 牛肉 豚肉 かつお節	にんじん しめじ しょうが えのき 小松菜 ごぼう グリーンピース 玉ねぎ	米 麦 ごま じゃがいも 油 きびざとう てんぷん	669 24 16.4
13	火	パン 牛乳 トマトオムレツ ビーンズサラダ ブロッコリーのスープ 黒豆きなこクリーム	<黒豆きなこクリーム> おせち料理の中の黒豆は好きですか？同じ黒豆(黒大豆)をきなこにして、パンにつけるクリームにしています。	牛乳 卵 青えんどう豆 黒豆 赤インゲン豆 きなこ ガルパンソ ツナ	にんじん 大根 玉ねぎ パセリ キャベツ トマト ブロッコリー	パン 油	711 26.5 30.7
14	水	ごはん 牛乳 肉づめいなり かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	<かぼちゃのそぼろ煮> かぼちゃには、ビタミンAやビタミンC、食物繊維もたっぷり入っています。寒い時期のかぜ予防にも最適です。	牛乳 みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉 わかめ	かぼちゃ 大根 玉ねぎ ねぎ にんじん 白菜	米 麦 きびざとう 油	670 24.5 18.7
15	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 五色なます 黒豆 白菜汁	<小正月(こしょうがつ)> 1月15日は、小正月と言われます。新年、はじめての満月の日のおめでたい日とされています。今日は、お正月の料理を味わいましょう。	牛乳 鶏肉 いわし ハム ちくわ 黒豆 かつお節	にんじん しょうが きゅうり 大根 しいたけ 白菜 ほうれん草	米 麦 きびざとう	679 26.3 19.6
16	金	キムチごはん 牛乳 春巻 もやしときゅうりのサラダ 春雨スープ	<キムチごはん> 豚肉と玉ねぎ、にんじん、キムチを炒めて、ごはんと混ぜています。キムチの甘辛いうまみが、食欲をそそりますね。	牛乳 卵 豚肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ しょうが えのき きゅうり もやし しいたけ 白菜	米 麦 春雨 きびざとう ごま ごま油 米粉 ノンエッグマヨネーズ 油	785 21.6 30.4
17	土	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ワンタンスープ あまおうゼリー	<あまおうゼリー> 福岡県で有名な「あまおう」名前の由来はわかりますか？あ：赤い、ま：丸い、お：大きい、う：うまい 味わっていただきます。	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんじん にら しょうが いちご しいたけ ねぎ 玉ねぎ	米 麦 ごま油 きびざとう	733 30.7 22
20	火	パン 牛乳 焼きコロッケ カリフラワーのカレーサラダ ミネストローネ	<カリフラワーのカレーのサラダ> 新メニューです。カリフラワーは、ブロッコリーと同じキャベツの仲間、冬が旬の野菜です。ブロッコリーと少し似てますね。	牛乳 牛肉 ベーコン 豚肉 ひじき ハム 白いんげん豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー パイン カリフラワー	パン 油 じゃがいも パン粉 オリーブ油	628 24.9 25.9
21	水	ごはん 牛乳 鶏ちゃん じゃがいものサラダ 五目スープ	<鶏(けい)ちゃん> 新メニューです。岐阜県の郷土料理です。鶏肉が貴重な食材だったころ、特別なごちそうとしてふるまわれていたそうです。	牛乳 みそ ハム 豚肉 鶏肉	にんじん れんこん キャベツ しいたけ ピーマン 小松菜 ほうれん草	米 麦 きびざとう 油	687 25.6 21.1
22	木	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ漬け もやしのゆかり和え のっぺい汁	<さばの塩こうじ漬け> 新メニューです。塩こうじとは、発酵調味料のことで、さばに漬け込むことで、さばがしっとりおいしくなります。	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり もやし 大根 しそ	米 麦 さといも てんぷん ごま油	656 24.9 25.3
23	金	ごはん 牛乳 発芽玄米平つくね 春雨の炒め物 飛鳥鍋	<飛鳥鍋> 鶏肉と野菜、だしとみそ牛乳を入れた奈良県の郷土料理です。給食は牛乳のかわりに豆乳を入れています。	牛乳 豆乳 鶏肉 みそ 油揚げ ハム 豆腐	にんじん しめじ キャベツ 白菜 しいたけ 大根 小松菜 ごぼう	米 麦 油 きびざとう ごま油 春雨	703 28 22.6
26	月	雑穀ごはん 牛乳 県産野菜の卵焼き れんこんとエリンギのソテー 水炊き風汁	<水炊き風汁> 福岡県の郷土料理です。もともとは、骨付き肉を水から煮て、鶏のうまみをしっかりスープに出した鍋物です。今日は、水炊きの具材を汁物にしてみました。	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ 豆腐	れんこん 白菜 キャベツ えのき エリンギ 小松菜 にんじん 枝豆	米 雑穀 マロニー 油	632 26.9 18.5
27	火	県産小麦のパン 牛乳 冬のクリームシチュー ツナサラダ あまおうジャム	<県産小麦のパン> いつものパンは、外国から輸入された小麦粉を使っていますが、今日は福岡県産の小麦粉を半分使っています。福岡県のあまおうジャムで味わいましょう。	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ	にんじん 白菜 キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー いちご	パン バター 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ	678 26.7 28
28	水	ごはん 牛乳 がめ煮 野菜の昆布和え 肉団子のすまし汁 のり佃煮	<がめ煮> 福岡県の郷土料理です。もともとは「かめの肉」を入れていたので「がめ煮」と言います。現在は鶏肉を使うので、筑前煮や炒り鶏とも言われます。	牛乳 のり 鶏肉 昆布 豚肉 わかめ	にんじん れんこん しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 こんにゃく ごぼう	米 麦 油 じゃがいも さといも きびざとう	652 24.0 16.8
29	木	かしわめし 牛乳 シイラフライ 大根とほうれん草のしょうが和え 豆腐のみそ汁	<かしわめし> 九州では、鶏肉のことを「かしわ」とも言います。福岡県の鶏肉(かしわ)が入ったかしわめしは、福岡県の郷土料理です。駅弁などでも有名です。	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 シイラ みそ 油揚げ	にんじん ごぼう しいたけ 大根 えのき 玉ねぎ ほうれん草 絹さや	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま	702 30.5 23.5
30	金	ごはん チキンカレー 牛乳 もやしのいかのごま和え チンゲン菜とたけのこのスープ みかんゼリー	<みかんゼリー> 福岡県のみかんを使ったみかんゼリーです。毎日の米や牛乳、スープに入っているチンゲン菜やたけのこも福岡県産です。	牛乳 鶏肉 いか	にんじん しいたけ たけのこ もやし チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 みかん	米 麦 ごま じゃがいも 油 きびざとう ごま油	736 26.1 18.3