

令和8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			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	水	もずく丼 牛乳 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 もずく ちくわ わかめ	にんじん 大根 ピーマン なら 玉ねぎ えのき コーン ねぎ	米 麦 油 ごま油 ごま きびざとう でんぷん	615 20.1 14.8
9	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	666 24.6 22.8
10	金	たけのごはん 牛乳 ひじきシュウマイ ほうれん草ともやしのごま和え 根菜きのこ汁	<たけのごはん> 春が旬のたけのこが入ったたけのごはん。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 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉	小松菜 もやし たけのこ 玉ねぎ にんじん ごぼう えのき ほうれん草	米 麦 油 きびざとう ごま ごま油	601 23 17.5
13	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 キャベツのおかか和え ごぼうのみそ汁	<もずく丼> 人気のメニューです。1年生にとっては、初めての給食です。味わってくださいね。	牛乳 豚肉 焼豚 豆腐 油揚げ みそ わかめ	にんじん しいたけ しょうが ごぼう キャベツ 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	737 33.7 24.5
14	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 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
15	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	658 24.3 25.4
16	木	ごはん 牛乳 さばゆすみそ煮 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 みそ 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	672 24 25.5
17	金	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ もずくスープ レモンゼリー	<ごはん> 給食では、週4回がごはんです。ごはんは1割の麦を入れた麦ごはんです。カレーは、月1回を予定しています。いろいろなカレーがあります。お楽しみに。	牛乳 もずく 鶏肉	にんじん しめじ きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく りんご	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	740 23.8 18.9
20	月	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 なら	米 麦 ごま きびざとう 油 ごま油 ワンタン	639 25.4 18.5
21	火	黒糖パン 牛乳 ホークビーンズ ブロッコリーのサラダ ベジタブルスープ	<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 チーズ 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ ピーマン 絹さや キャベツ ブロッコリー	パン 黒糖 きびざとう 油	753 36.1 30.1
22	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	666 23.6 16.4
23	木	ごはん 牛乳 白身魚の天ぷら 野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	<白身魚の天ぷら>  今日の白身魚は「ホキ」という魚です。淡白な味で、身がやわらかいので、いろいろな料理に合います。	牛乳 ホキ 昆布 みそ わかめ 豆腐	にんじん ねぎ キャベツ えのき 玉ねぎ ほうれん草	米 麦 じゃがいも 油	625 20.7 17.9
24	金	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャロットサラダ 五目スープ	<キャロットサラダ> キャロットサラダは、どんな野菜のサラダでしょうか？ 答えは・・・にんじんのサラダです。にんじんの甘さが引き立つおいしいサラダです。	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ	にんじん コーン きゅうり にんにく しいたけ りんご ほうれん草	米 麦 きびざとう 油 ごま	734 27.7 27
27	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
28	火	パインパン 牛乳 オムレツ じゃがいものカレーサラダ きのこのクリームスープ	<きのこのクリームスープ> おとなりの大木町で生産された、きのこ（しめじ、えのき、エリンギ）が入ったクリームスープです。きのこの深いうまみがおいしさのポイントです。	牛乳 豆乳 牛肉 焼豚 豚肉 卵 ベーコン	にんじん えのき エリンギ ほうれん草 玉ねぎ パイン しめじ	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	633 25.7 27.1
30	木	高菜ごはん 牛乳 あじフライ 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入れて混ぜています。 	牛乳 あじ 焼豚 いか 豆腐	にんじん 高菜 キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう	米 麦 油 きびざとう ごま じゃがいも ごま油	626 22.9 19.8