７月学校給食予定献立表

令和５年

福岡県立築城特別支援学校

日	曜	献立名			おもな食品とその働き			栄養価（ｴﾈﾙｷﾞｰ：kcal）	
		主食	牛乳	おかず・デザート	体を作る（赤）	働く力になる（黄）	体の調子をよくする（緑）	小学部 低学年	中学部 高等部
3	月	麦ごはん		さばの生姜煮 野菜のごま炒め わかめのみそ汁	さば、豚肉、わかめ 天ぷら、油揚げ みそ、牛乳	米、麦、砂糖 ごま、油	生姜、キャベツ、玉ねぎ 人参、いんげん、ねぎ	509	682
4	火	ごはん		のり佃煮 厚揚げとキムチの炒め物 春雨スープ	のり、豚肉 厚揚げ、ベーコン 牛乳	米、ごま、砂糖 春雨	玉ねぎ、たけのこ、人参 もやし、エリンギ、枝豆 キムチ、生姜、ほうれん草	461	677
5	水	ごはん		肉詰めいなり 高菜の油炒め かぼちゃ入り豚汁	鶏肉、油揚げ しらす干し、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖、油 ごま	玉ねぎ、人参、高菜漬 かぼちゃ、ごぼう、ねぎ 糸こんにゃく	479	681
6	木	枝豆ごはん		星形メンチカツ ブロッコリーのごま酢和え 魚そうめん汁、七夕ゼリー	油揚げ、しらす干し 豚肉、魚すり身 牛乳	米、小麦粉、油 パン粉、ごま 砂糖	枝豆、玉ねぎ、えのき ブロッコリー、ねぎ	483	705
7	金	ミルクロールパン		フレンチサラダ ビーフシチュー キウイフルーツ	牛肉、ハム 粉チーズ、牛乳	パン、小麦粉 じゃがいも バター、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、マッシュルーム グリンピース、トマト、キウイフルーツ	453	681
10	月	ごはん		納豆 いりどり えのきのすまし汁	納豆、鶏肉 かまぼこ、牛乳	米、カシューナッツ 砂糖、油	たけのこ、人参、ごぼう 糸こんにゃく、いんげん えのき、玉ねぎ、ねぎ	506	717
11	火	ごはん		千草卵焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	卵、ひじき、鶏肉 天ぷら、豆腐 油揚げ、みそ、牛乳	米、砂糖、油	人参、いんげん、干椎茸 えのき、玉ねぎ、ねぎ	485	668
12	水	ごはん		ぶりフライ きゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	ぶり、かまぼこ 油揚げ、みそ 牛乳	米、小麦粉、油 パン粉、砂糖、ごま じゃがいも	きゅうり、糸こんにゃく 人参、玉ねぎ、ねぎ	504	679
13	木	うどん		カレーうどん ツナサラダ バナナ	牛肉、粉チーズ ツナ、牛乳	うどん、小麦粉 じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、にんにく キャベツ、きゅうり バナナ	455	693
14	金	パン メープル＆ マーガリン		ハンバーグ（ケチャップソース） いかとアスパラガスのソテー オニオンスープ	牛肉、豚肉 いか、ベーコン 牛乳	パン、マーガリン 砂糖、バター	アスパラガス、コーン 人参、玉ねぎ ほうれん草	514	707
18	火	ごはん		照焼チキン キャロットサラダ さつまいものみそ汁	鶏肉、ツナ 油揚げ、みそ 牛乳	米、ごま、砂糖 さつまいも マヨネーズ	人参、コーン、えのき 玉ねぎ、ねぎ	505	687
19	水	ごはん		夏野菜のカレーライス 和風サラダ ももゼリー	牛肉、粉チーズ かまぼこ、牛乳	米、小麦粉 油	玉ねぎ、かぼちゃ、トマト パプリカ、にんにく、なす キャベツ、大根、人参、もも	505	727

【行事食】七夕

※　食材料の入荷等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。