１２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
1	金	黒糖 パン	MILK	チリコンカン 野菜スープ キウイフルーツ	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	パン、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマト にんにく、キャベツ、パセリ キウイフルーツ	457	688
4	月	ごはん	MILK	厚揚げのみそ炒め コーン入り卵スープ のりかつおふりかけ	豚肉、厚揚げ、卵 ベーコン、のり かつお、牛乳	米、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、たけのこ、生姜 人参、枝豆、エリンギ にんにく、コーン、ねぎ	452	667
5	火	ごはん	MILK	鮭フライ ほうれん草のサラダ じゃがいものみそ汁 小中学部 給食委員会が 考えた献立	鮭、ハム みそ、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、人参 ねぎ	493	680
6	水	うどん	MILK	ちゃんぽんうどん しゅうまい（小1個、中高2個） さつまポテト	豚肉、天ぷら いか、牛乳	うどん、油、砂糖 小麦粉、さつまいも	キャベツ、もやし、玉ねぎ 人参、ねぎ	464	662
7	木	ごはん	MILK	里芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 納豆	豚肉、豆腐、油揚げ みそ、納豆 牛乳	米、里芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん 生姜、えのき、ねぎ	471	675
8	金	パン きなこ クリーム	MILK	トマトオムレツ キャロットサラダ かぶのスープ	きなこ、卵、鶏肉 ツナ、ベーコン 牛乳	パン、砂糖、ごま ノンエッグマヨネーズ 油	人参、コーン、玉ねぎ かぶ、白菜	502	718
11	月	ごはん	MILK	さんまのかぼす煮 五目きんぴら、かきたま汁 みかん	さんま、豚肉 卵、かまぼこ 牛乳	米、ごま、砂糖	かぼす、レモン、ごぼう 人参、いんげん、干椎茸 糸こんにゃく、ねぎ、みかん	514	685
12	火	ごはん	MILK	みそカツ、ブロッコリーのごま酢和え もやしのみそ汁 小中学部 給食委員会が 考えた献立	豚肉、みそ 油揚げ、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、ごま、砂糖	ブロッコリー、にんにく もやし、玉ねぎ、ねぎ	463	700
13	水	ごはん	MILK	ハンバーグ（ケチャップ） 切干大根の煮物 具だくさんすまし汁 小中学部 給食委員会が 考えた献立	牛肉、豚肉 油揚げ、とうふ かまぼこ、牛乳	米、砂糖、油	玉ねぎ、トマト、人参 切干大根、白紙、干椎茸 ねぎ	500	670
14	木	ごはん	MILK	いりどり えのきのみそ汁 鮭ふりかけ	鶏肉、わかめ 油揚げ、みそ 鮭、牛乳	米、カシューナッツ 砂糖、油、ごま	たけのこ、人参、干椎茸 糸こんにゃく、いんげん 玉ねぎ、えのき、ねぎ	474	700
15	金	ミルク ロール パン	MILK	豆と野菜のサラダ 白菜のシチュー りんごゼリー	ハム、赤いんげん、鶏肉 ひよこ豆、ホタテ 粉チーズ、牛乳	パン、油、小麦粉 じゃがいも、バター 砂糖	キャベツ、玉ねぎ、白菜 りんご	470	713
18	月	ごはん	MILK	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉、粉チーズ ハム、ヨーグルト 牛乳	米、小麦粉、油 じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく グリンピース、キャベツ	503	722
19	火	スパゲティー	MILK	スパゲティーミートソース 和風サラダ みかん	牛肉、豚肉 粉チーズ、魚すり身 牛乳	スパゲティー、油 砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、ピーマン にんにく、トマト、大根 キャベツ、コーン、みかん	490	709
20	水	ごはん	MILK	すきやき煮 わかめのみそ汁 味付のり	牛肉、厚揚げ わかめ、のり 牛乳	米、砂糖	白菜、玉ねぎ、人参、白ねぎ 糸こんにゃく、えのき みかん	476	686
21	木	ごはん	MILK	さばのホイル焼き キャベツの柚の香和え かぼちゃ入り豚汁	さば、みそ、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参 ゆず、かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎ 干椎茸、糸こんにゃく、ねぎ	498	655
22	金	キャロット パン	MILK	照焼チキン、ツナサラダ オニオンスープ クリスマスデザート 【行事食】 クリスマス	鶏肉、ツナ ベーコン、牛乳	パン、油、砂糖 小麦粉	人参、キャベツ、玉ねぎ きゅうり、ほうれん草	498	692

※　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。