１１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	水	ごはん		秋野菜の煮物 わかめのみそ汁 ひじきふりかけ、みかん	鶏肉、わかめ 油揚げ、みそ ひじき、牛乳	米、里芋、栗 砂糖	ごぼう、こんにゃく、しめじ 人参、いんげん、玉ねぎ ねぎ、みかん	481	689
2	木	さつまいもごはん		いわしカリカリフライ（小2尾、中高3尾） 切干大根のサラダ 豆腐のすまし汁	いわし、豆腐 牛乳	米。さつまいも 小麦粉、油、ごま 砂糖	切干大根、人参、小松菜 キャベツ、玉ねぎ、えのき ねぎ	479	697
6	月	ごはん		えびのケチャップ煮 オニオンサラダ ラビオリスープ	えび、ハム 豚肉、ベーコン 牛乳	米、小麦粉、油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	トマト、人参、玉ねぎ きゅうり、キャベツ	474	710
7	火	ごはん		春巻（小1本、中高2本） 高菜の油炒め もずくのすまし汁	豚肉、しらす干し もずく、糸かまぼこ 牛乳	米、小麦粉、油 ごま、砂糖	たけのこ、玉ねぎ、高菜漬 えのき、ねぎ	457	716
8	水	うどん		みそ煮込みうどん 根菜入りつくね ココアワッフル	豚肉、天ぷら 鶏肉、みそ 卵、牛乳	うどん、砂糖 小麦粉	白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ キムチ漬、ごぼう、れんこん	506	652
9	木	ごはん		中華丼 しゅうまい（小1個、中高2個） わかめスープ	豚肉、いか かまぼこ、ベーコン わかめ、牛乳	米、でんぷん 小麦粉、油	キャベツ、もやし、玉ねぎ 干椎茸、生姜、人参、ねぎ ほうれん草	454	689
10	金	ミルクロールパン		ブロッコリーのサラダ 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、油、バター じゃがいも、小麦粉	ブロッコリー、コーン、トマト 玉ねぎ、人参、マッシュルーム グリンピース、キウイフルーツ	441	691
13	月	ごはん		麻婆豆腐 コーン入り卵スープ	豆腐、豚肉、みそ ベーコン、卵 牛乳	米、でんぷん	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく 干椎茸、ねぎ、トマト コーン	469	697
14	火	ごはん		筑前煮 えのきのみそ汁 納豆	鶏肉、油揚げ みそ、納豆 牛乳	米、里芋、砂糖 油	れんこん、たけのこ、大根 干椎茸、糸こんにゃく、人参 ごぼう、えのき、ねぎ	496	700
15	水	ごはん		ぶりフライ キャロットサラダ ごぼう団子のすまし汁	ぶり、ツナ 魚すり身、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、ごま ノンエッグマヨネーズ	人参、コーン、ごぼう 玉ねぎ、えのき、ねぎ	518	701
16	木	キムチごはん		千草卵焼き アーモンド和え 大根のみそ汁	豚肉、卵、わかめ みそ、牛乳	米、ごま、砂糖 油、アーモンド	人参、キムチ漬、生姜 ほうれん草、キャベツ 玉ねぎ、ねぎ	488	674
17	金	ミルク背割りパン		ウインナー（小1本、中高2本） 野菜のドレッシング和え、ケチャップ クラムチャウダー	ウインナー、ほたて ベーコン、あさり 粉チーズ、牛乳	パン、バター じゃがいも、小麦粉	キャベツ、人参、玉ねぎ パセリ、トマト	477	734
20	月	ごはん		いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	いわし、ひじき 鶏肉、天ぷら、豆腐 わかめ、油揚げ、牛乳	米、砂糖、油	梅、人参、いんげん、干椎茸 玉ねぎ、ねぎ	498	672
21	火	スパゲティー		クリームスパゲティー フレンチサラダ ラフランスゼリー	鶏肉、ベーコン あさり、粉チーズ ハム、牛乳	スパゲティー、油 バター、小麦粉 砂糖	玉ねぎ、にんにく、コーン パセリ、キャベツ、きゅうり 人参、ラフランス	496	719
24	金	ごはん		カレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	牛肉、粉チーズ 海藻、わかめ、ハム ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく グリンピース、コーン キャベツ	520	738
27	月	ごはん		チキンハンバーグ ツナと大豆のサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉、ツナ、大豆 油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、えのき、ねぎ	518	694
28	火	麦ごはん		さばのホイル焼き 野菜のごま炒め けんちん汁	さば、みそ、鶏肉 天ぷら、豆腐 牛乳	米、白麦、ごま 油	キャベツ、玉ねぎ、人参 いんげん、きくらげ、ごぼう 干椎茸、ねぎ	517	686
29	水	キャロットごはん		ささみチーズカツ ごぼうサラダ きのこのみそ汁	鶏肉、しらす干し チーズ、ハム 油揚げ、みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、ごま ノンエッグマヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり えのき、しめじ、ねぎ	489	687
30	木	ごはん		高野豆腐の五目煮 魚そうめん汁 のり佃煮、みかん	高野豆腐、卵、のり しらす干し、鶏肉 魚すり身、牛乳	米、砂糖	玉ねぎ、人参、干椎茸 いんげん、えのき、玉ねぎ 小松菜、みかん	498	700

※　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。