１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
11	水	ごはん		さばのごまみそ煮 紅白なます 具だくさんすまし汁、みかん	さば、みそ、豆腐 鶏肉、かまぼこ 牛乳	米、ごま、砂糖	大根、人参、白菜、干椎茸 ねぎ、みかん	526	714
12	木	ごはん		鮭ふりかけ みそおでん 春雨のすまし汁	鮭、鶏肉、天ぷら 厚揚げ、昆布、みそ 豆腐、かまぼこ、牛乳	米、里芋、砂糖 春雨	大根、人参、糸こんにゃく ねぎ、みかん	461	677
13	金	ミルク 丸パン		チキンハンバーグ、クリームチーズ 野菜のドレッシング和え かぼちゃのスープ	鶏肉、チーズ ベーコン、牛乳	パン、バター 小麦粉	キャベツ、人参、トマト かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	493	716
16	月	ごはん		韓国のり チャプチェ コーン入り卵スープ	のり、牛肉、卵 ベーコン、牛乳	米、春雨、ごま 砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン にら、エリンギ、にんにく 生姜、コーン、ほうれん草	470	695
17	火	ロング キープ ブレッド		炊き出しカレースープ 防災給食の日	牛肉、粉チーズ 牛乳	パン、じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ、人参、にんにく グリンピース	656	791
18	水	ごはん		白身魚の天ぷら、アーモンド和え ごぼう団子のすまし汁、 いちごゼリー	ホキ、青のり 魚すり身、牛乳	米、小麦粉、油 アーモンド、砂糖	もやし、ほうれん草、人参 ごぼう、玉ねぎ、えのき ねぎ	517	697
19	木	ごはん		ハンバーグ、ケチャップソース 野菜のごま炒め さつまいものみそ汁	牛肉、豚肉 天ぷら、油揚げ みそ、牛乳	米、小麦粉、砂糖 油、さつまいも ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参 いんげん、トマト、えのき ねぎ	518	701
20	金	キャロット パン		トマトオムレツ 花野菜のサラダ 白菜のスープ	卵、鶏肉 牛乳	米、砂糖、ごま ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、玉ねぎ カリフラワー、トマト 白菜、人参	492	708
23	月	ごはん		豚肉のおろしポン酢炒め いんげんのツナマヨ和え じゃがいものみそ汁	豚肉、ツナ 油揚げ、みそ 牛乳	米、油、ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	大根、生姜、にら いんげん、人参、コーン ねぎ	460	684
24	火	ごはん		のり佃煮 筑前煮 豆腐のみそ汁 福岡県の料理	のり、鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	米、里芋、砂糖 油	たけのこ、干椎茸、大根 糸こんにゃく、いんげん えのき、玉ねぎ、ねぎ	449	658
25	水	スパゲ ティー		クリームスパゲティー キャベツの甘酢和え ももゼリー	ベーコン、鶏肉 ホタテ、粉チーズ 牛乳	スパゲティー、砂糖 バター、小麦粉	玉ねぎ、コーン、にんにく パセリ、人参、レモン もも	481	701
26	木	キャロット ごはん		えびフライ、タルタルソース ブロッコリーのごま酢和え かぶのスープ	えび、卵、ベーコン しらす干し 牛乳	米、油、小麦粉 パン粉、マヨネーズ ごま	人参、玉ねぎ、かぶ ブロッコリー、白菜	488	695
27	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、砂糖、油 じゃがいも、バター 小麦粉	キャベツ、人参、玉ねぎ マッシュルーム、グリンピース キウイフルーツ	446	700
30	月	ごはん		さんまのかぼす煮 五目きんぴら 白菜のみそ汁	さんま、豚肉 油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、ごま 油	かぼす、レモン、ごぼう 人参、いんげん、白菜 玉ねぎ、えのき、ねぎ	526	690
31	火	ごはん		すきやき煮 かきたま汁 みかん	牛肉、厚揚げ 卵、かまぼこ 牛乳	米、砂糖 でんぷん	白菜、玉ねぎ、人参 白ねぎ、糸こんにゃく 玉ねぎ、ねぎ、みかん	475	686

※　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。