１０月学校給食予定献立表

令和４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	ごはん		厚揚げのみそ炒め えび団子のスープ	豚肉、厚揚げ みそ、えび 牛乳	米、砂糖、でんぷん ビーフン	玉ねぎ、たけのこ、人参 枝豆、エリンギ、にんにく 生姜、キャベツ、干椎茸、ねぎ	445	678
4	火	わかめごはん		白身魚の天ぷら アーモンド和え きのこのみそ汁	わかめ、しらす干し ホキ、青のり 油揚げ、みそ、牛乳	米、小麦粉、油 アーモンド、砂糖	ほうれん草、もやし、人参 えのき、しめじ、玉ねぎ ねぎ	503	697
5	火	ごはん		納豆 かぼちゃの煮物 魚そうめん汁	納豆、鶏肉 魚そうめん 牛乳	米、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん えのき、ねぎ	492	695
6	木	麦ごはん		厚焼卵 ひじきの炒め煮 豚汁	卵、ひじき、鶏肉 天ぷら、油揚げ 豚肉、みそ、牛乳	米、白麦、砂糖 油、里芋	人参、いんげん、干椎茸 えのき、大根、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ	505	710
7	金	パン ブルーベリージャム		豆腐ハンバーグ（ケチャップ） キャロットサラダ キャベツのスープ 【行事食】目の愛護デー	豆腐、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 小麦粉	ブルーベリー、玉ねぎ トマト、人参、コーン キャベツ、ほうれん草	495	699
11	火	ごはん		さばのごまみそ煮 春雨の炒め物 もずくのすまし汁	さば、みそ、豚肉 もずく、糸かまぼこ 牛乳	米、ごま、砂糖 油、春雨	人参、もやし、玉ねぎ ピーマン、生姜、干椎茸 えのき、ねぎ	509	672
12	水	スパゲティー		スープスパゲティー 豆と野菜のサラダ オレンジ	鶏肉、ベーコン、ハム 粉チーズ、ひよこ豆 いんげん豆、牛乳	スパゲッティー バター、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 マッシュルーム、キャベツ オレンジ	457	669
13	木	ごはん		春巻（小１本、中高２本） キャベツの柚の香和え わかめのみそ汁	豚肉、わかめ 油揚げ、みそ 牛乳	米、小麦粉、油	たけのこ、人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり ゆず、ねぎ	462	725
14	金	パイン パン		秋野菜のシチュー フレンチサラダ	鶏肉、粉チーズ スキムミルク、ハム 牛乳	パン、さつまいも 栗、バター、小麦粉 油	キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ、しめじ、玉ねぎ パセリ、パイナップル	502	722
17	月	ごはん		麻婆豆腐 コーン入り卵スープ	豚肉、豆腐 みそ、卵 ベーコン、牛乳	米、油、でんぷん	生姜、にんにく、人参 玉ねぎ、干椎茸、ねぎ	469	699
18	火	ごはん		豚肉の生姜炒め コロコロポテトサラダ キャベツのみそ汁	豚肉、ハム 油揚げ、みそ 牛乳	米、ごま、でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	生姜、人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ	509	672
19	水	ごはん		あじチーズフライ 浦上そぼろ 野菜のすまし汁、びわゼリー 【食育の日】長崎県の料理	あじ、チーズ、豚肉 青のり、天ぷら 豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、じゃがいも ごま	人参、ごぼう、糸こんにゃく もやし、玉ねぎ、大根、ねぎ びわ	512	688
20	木	キムチごはん		照焼チキン キャベツのナッツ和え えのきのみそ汁	豚肉、鶏肉 油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、ごま 油、アーモンド	生姜、キムチ漬、人参 キャベツ、えのき、玉ねぎ ねぎ	519	708
21	金	パン メープル＆マーガリン		ポークビーンズ オニオンスープ	大豆、豚肉 みそ、ベーコン 牛乳	パン、マーガリン メープルシロップ じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん マッシュルーム、トマト ほうれん草	491	713
24	月	麦ごはん		さんまの梅煮 野菜のごま炒め さつま汁	さんま、天ぷら 鶏肉、みそ 牛乳	米、白麦、ごま 油、さつまいも	梅、キャベツ、玉ねぎ 人参、いんげん、きくらげ 干椎茸、ごぼう、ねぎ	479	708
25	火	ごはん		鮭ふりかけ 磯辺煮 豆腐のみそ汁	鮭、鶏肉、大豆、豆腐 天ぷら、茎わかめ、 油揚げ、みそ、牛乳	米、じゃがいも 砂糖	人参、糸こんにゃく、干椎茸 いんげん、玉ねぎ、えのき ねぎ	456	679
26	水	うどん		五目うどん しゅうまい（小１個、中高２個） バナナ	鶏肉、かまぼこ 油揚げ、豚肉 牛乳	うどん、小麦粉	玉ねぎ、人参、干椎茸 ねぎ、バナナ	441	670
27	木	ミルクうずまきパン		ミートオムレツ キャベツの甘酢和え かぼちゃのスープ	卵、鶏肉、ベーコン スキムミルク 牛乳	パン、小麦粉 バター	キャベツ、人参、トマト かぼちゃ、パセリ	473	703
28	金	ごはん		韓国のり チャプチェ 大根のみそ汁	のり、牛肉 油揚げ、わかめ みそ、牛乳	米、春雨、砂糖 ごま、油	玉ねぎ、人参、ピーマン にら、エリンギ、生姜 にんにく、大根、ねぎ	459	678
29	土	ごはん		カレーライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛肉、粉チーズ ハム、ヨーグルト 牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、油	人参、玉ねぎ、にんにく グリンピース、コーン ブロッコリー	509	732

※　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。