１０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
2	月	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 納豆 玉ねぎのみそ汁	豚肉、油揚げ 納豆、みそ 牛乳	米、じゃがいも 砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん えのき、ねぎ	497	702
3	火	ごはん		鮭フライ 花野菜のサラダ 野菜スープ	鮭、ハム ベーコン 牛乳	米、小麦粉、ごま パン粉、油 じゃがいも	ブロッコリー、カリフラワー 玉ねぎ、トマト、玉ねぎ キャベツ、パセリ	492	678
4	水	麦ごはん		さんまのかぼす煮 五目きんぴら きのこのみそ汁	さんま、豚肉 天ぷら、油揚げ みそ、牛乳	米、麦、ごま 砂糖、油	かぼす、レモン、ごぼう、ねぎ 糸こんにゃく、人参、玉ねぎ いんげん、えのき、しめじ	503	673
5	木	ごはん		ビビンバどんぶり 春雨スープ ムース	牛肉、豆腐 ベーコン 牛乳	米、ごま、油 春雨、砂糖	玉ねぎ、キムチ漬、人参 もやし、ほうれん草 生姜、ねぎ	484	678
6	金	パン ココア クリーム		カレービーンズ キャベツのスープ	牛肉、大豆 ベーコン 牛乳	パン、砂糖、油 小麦粉	人参、玉ねぎ、枝豆 にんにく、トマト キャベツ	464	683
10	火	ごはん		玄米入りつくね、人参しりしり 切干大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー 【行事食】 目の愛護デー	鶏肉、ツナ、わかめ 油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、油	人参、糸こんにゃく、枝豆 切干大根、玉ねぎ、ねぎ ブルーベリー	531	683
11	水	うどん		カレーうどん 海藻サラダ バナナ	牛肉、海藻 わかめ、粉チーズ	うどん、小麦粉 じゃがいも、油	玉ねぎ、人参、にんにく コーン、きゅうり、キャベツ バナナ	466	711
12	木	ごはん		あじチーズフライ ごぼうとナッツのサラダ 豆腐のみそ汁	あじ、チーズ 鶏肉、豆腐 みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油	キャベツ、人参、玉ねぎ きゅうり、マッシュルーム パセリ	512	714
13	金	パン いちご ジャム		ツナサラダ 鶏肉のクリームスープ	ツナ、鶏肉 ホタテ、粉チーズ スキムミルク、牛乳	パン、砂糖、油 小麦粉、バター	いちご、キャベツ、人参 玉ねぎ、きゅうり、パセリ マッシュルーム	446	683
16	月	ごはん		厚揚げとキムチの炒め物 コーン入り卵スープ	豚肉、厚揚げ ベーコン、卵 牛乳	米、ごま でんぷん	玉ねぎ、たけのこ、もやし 人参、エリンギ、枝豆 キムチ漬、コーン、ねぎ	464	682
17	火	きのこごはん		千草卵焼き 大根サラダ わかめのみそ汁	鶏肉、油揚げ 卵、ツナ わかめ、みそ	米、砂糖、油 ノンエッグマヨネーズ ごま	人参、しめじ、えのき 枝豆、大根、玉ねぎ、ねぎ	455	678
18	水	ごはん		いわしの生姜煮、浦上そぼろ 野菜のすまし汁 びわゼリー 【郷土料理】 長崎県の料理	いわし、豚肉 天ぷら、豆腐 牛乳	米、砂糖、ごま じゃがいも	糸こんにゃく、人参、ごぼう もやし、玉ねぎ、大根 ねぎ	520	678
19	木	ごはん		ささみカツ 中華サラダ さつまいものみそ汁	鶏肉、ハム 油揚げ、みそ 牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、油 春雨、さつまいも	もやし、きゅうり、人参 ほうれん草、えのき、玉ねぎ ねぎ	480	674
20	金	ミルク ロール パン		トマトオムレツ 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、砂糖、油 バター	キャベツ、人参、コーン かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	473	706
23	月	麦ごはん		さばのホイル焼き 切り干し大根の煮物 ごぼう団子のすまし汁	さば、みそ、鶏肉 天ぷら、魚すり身	米、白麦、砂糖 油	切干大根、干椎茸、人参 いんげん、ごぼう、玉ねぎ えのき、ねぎ	482	701
24	火	ごはん		ホキ青のりフライ アーモンド和え じゃがいものみそ汁	ホキ、青のり 豆腐、油揚げ みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、アーモンド 砂糖、じゃがいも	もやし、ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき、ねぎ	473	661
25	水	スパゲ ティー		スープスパゲティー ハムと大豆のサラダ おからデザート	鶏肉、ベーコン、ハム 粉チーズ、おから おから、卵、牛乳	スパゲティー、油 バター、小麦粉 砂糖	玉ねぎ、にんにく、人参 ほうれん草、マッシュルーム キャベツ	493	693
26	木	ごはん		チャプチェ もやしのみそ汁	牛肉、油揚げ みそ、牛乳	米、春雨、ごま 砂糖、油	玉ねぎ、人参、ピーマン にら、エリンギ、もやし ねぎ	472	669
27	金	ごはん		麻婆豆腐 わかめスープ	豆腐、豚肉 みそ、わかめ ベーコン、牛乳	米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、干椎茸 生姜、にんにく、ねぎ ほうれん草	436	643
28	土	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	牛肉、粉チーズ ハム、牛乳	米、小麦粉、油 砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく グリンピース、トマト ブロッコリー、りんご	526	701
31	火	ごはん		肉詰めいなり アスパラガスのソテー 豚汁	鶏肉、油揚げ ベーコン、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖、油 里芋	アスパラガス、コーン、人参 ごぼう、干椎茸、玉ねぎ 糸こんにゃく、ねぎ	477	669

※　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。