１月学校給食予定献立表

令和６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
9	火	ごはん		照焼チキン 人参しりしり 豆腐のみそ汁	鶏肉、ツナ、豆腐 油揚げ、みそ 牛乳	米、砂糖、油	人参、糸こんにゃく、枝豆 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	509	673
10	水	ごはん		さばのホイル焼き 紅白なます 雑煮風すまし汁 【行事食】お正月	さば、みそ、鶏肉 かまぼこ、豆腐 牛乳	米、ごま、小麦粉 パン粉、油	大根、人参、白菜、干椎茸 ねぎ、ゆず	531	714
11	木	ごはん		みそおでん 春雨のすまし汁 のり佃煮	鶏肉、厚揚げ、昆布 みそ、天ぷら、のり 魚すりみ、牛乳	米、砂糖、里芋	大根、人参、糸こんにゃく ごぼう、玉ねぎ、干椎茸 ねぎ	461	677
12	金	キャロットパン		ミートボールのケチャップ煮 キャベツのスープ デザート	牛肉、豚肉 ベーコン、牛乳	パン、砂糖 小麦粉	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト マッシュルーム、ほうれん草 カリフラワー、キャベツ	518	712
15	月	ごはん		豚肉のおろしポン酢炒め ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉、ツナ 油揚げ、みそ 牛乳	米、ごま ノンエッグマヨネーズ	生姜、大根、にら、ごぼう 人参、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ、ねぎ	457	678
16	火	ごはん		ハヤシライス 和風サラダ ぽんかん	牛肉、粉チーズ ほぐしかまぼこ 牛乳	米、砂糖、油	玉ねぎ、人参、にんにく ピーマン、トマト、キャベツ 大根、コーン、ぽんかん	491	712
17	水	ごはん		ぶりフライ アーモンド和え えのきのみそ汁	ぶり、油揚げ みそ、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油	ほうれん草、キャベツ、人参 えのき、ねぎ	501	676
18	木	スパゲティー		クリームスパゲティー ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	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、砂糖	玉ねぎ、にんにく、コーン パセリ、ブロッコリー 人参、ぶどう	525	724
19	金	ミルク丸パン		チキンハンバーグ、スライスチーズ キャベツの甘酢和え 白菜のスープ	鶏肉、チーズ ベーコン、牛乳	パン、砂糖	キャベツ、人参、コーン レモン、白菜、玉ねぎ、パセリ	514	679
22	月	麦ごはん		さばのゆずみそ煮 ひじきの炒め煮 ごぼう団子のすまし汁	さば、みそ、鶏肉 ひじき、天ぷら 魚すりみ、牛乳	米、白麦、砂糖 油	人参、干椎茸、いんげん ごぼう、玉ねぎ、えのき ねぎ	496	668
23	火	キムチごはん		みそカツ 野菜のドレッシング和え もやしのみそ汁、ヨーグルト 高等部給食委員会が考えた献立	豚肉、みそ ヨーグルト 牛乳	米、ごま、小麦粉 パン粉、油	生姜、キムチ漬、人参 にんにく、キャベツ、もやし 玉ねぎ、えのき、ねぎ	509	731
24	水	ごはん		えびのケチャップ煮 花野菜のサラダ オニオンスープ	えび、ハム ベーコン、牛乳	米、ごま ノンエッグマヨネーズ	人参、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、カリフラワー ほうれん草	461	689
25	木	ごはん		納豆 筑前煮 わかめのみそ汁 福岡県の料理	納豆、鶏肉 わかめ、油揚げ 牛乳	米、里芋、油	たけのこ、糸こんにゃく 干椎茸、大根、ごぼう 人参、いんげん、ねぎ	493	696
26	金	パン ココアクリーム		トマトオムレツ フレンチサラダ 鶏肉のクリームスープ 高等部給食委員会が考えた献立	卵、鶏肉、ハム 粉チーズ、牛乳	パン、ココアクリーム じゃがいも、砂糖 油	人参、玉ねぎ、トマト キャベツ、きゅうり、コーン マッシュルーム、パセリ	518	724
29	月	ごはん		チャプチェ コーン入り卵スープ	牛肉、ベーコン 卵、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 コーン、ねぎ	471	701
30	火	ごはん		いわしの生姜煮 ビーフンソテー 里芋のみそ汁	いわし、豚肉 油揚げ、みそ 牛乳	米、ビーフン、里芋 砂糖、油	生姜、もやし、玉ねぎ 人参、ピーマン、えのき ねぎ	515	693
31	水	うどん		五目うどん しゅうまい（小１個、中高２個） おからデザート	鶏肉、かまぼこ 油揚げ、豚肉、卵 おから、牛乳	うどん、小麦粉 砂糖	玉ねぎ、人参、干椎茸 ねぎ	456	653

※　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。