



2023年11月

## 特別支援学校給食献立表(小学部)

福岡市教育委員会

日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	さつまいも ご飯	○		いわしのしょうが煮 みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 いわしのしょうが煮、 豆腐、わかめ、麦みそ、 米みそ	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油	にんじん、干しいたけ、 もやし、たまねぎ、 青ねぎ	563	27.1	19.3
2	木	黒糖 食パン	○	中濃ソース	カラフル揚げ カレー煮	牛乳、豚肉	黒糖食パン、小麦粉、 でん粉、菜種油、 じゃがいも	にんじん、コーン、 かぼちゃ、たまねぎ、 さやいんげん、パセリ	505	20.3	17.2
6	月	麦ごはん	○	のりかつお ぶりかけ	鶏すき ひじきサラダ	牛乳、 のりかつおぶりかけ、 鶏肉、豆腐、ひじき、 ロースハム	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 マヨネーズ	こんにゃく、たまねぎ、 はくさい、根深ねぎ、 しゅんぎく、キャベツ、 きゅうり、にんじん	516	22.4	19.2
7	火	背割り ミルクパン	○		ウインナーソテー かぼちゃスープ ポイルキャベツ	牛乳、 ポークウインナー、 鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、パセリ、 キャベツ	529	24.6	26.2
8	水	麦ごはん	○		鶏肉のみそだれかけ ハ宝菜	牛乳、鶏肉、米みそ、 豚肉、むぎえび、 うずら卵	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 白ごま、菜種油、ごま油	にんじん、たまねぎ、 はくさい、たけのこ、 干しいたけ、 チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	484	32.8	14.2
9	木	ぶどうパン	○	中濃ソース	★ホキのから揚げ きのこのクリーム煮	牛乳、ホキ、 ベーコン、 脱脂粉乳	ぶどうパン、でん粉、 じゃがいも、菜種油、 バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 パセリ	561	26.5	20.6
10	金	麦ごはん	○		牛井 五目汁 みかん	牛乳、牛肉、鶏肉、 豆腐、油揚げ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 青ねぎ、干しいたけ、 だいこん、えのきたけ、 こまつな、みかん	564	28.1	17.2
13	月	ミルク クレセント ロール パン	○		明太子クリームスパゲッティ 白菜とツナのサラダ	牛乳、からしめんたいこ、 ベーコン、生クリーム、 ツナ油漬	ミルククレセントロールパン、 スパゲッティ、バター、 砂糖、菜種油	たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ほうれんそう、 にんにく、レモン果汁、 はくさい、きゅうり、にんじん	573	24.5	23.8
14	火	麦ごはん	○		ポークカレー ごま炒め ヨーグルト	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ、 ヨーグルト	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、こまつな	540	20.6	15.2
15	水	キャロット パン	○		かれないりんごソースかけ かぼちゃのスープ煮	牛乳、かれない、鶏肉	キャロットパン、 砂糖、菜種油	りんご、レモン果汁、 かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 パセリ	511	30.7	17.6
16	木	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの甘みそからめ けんちん汁	牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバーのから揚げ、 米みそ、豆腐、油揚げ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、さといも、 でん粉	こんにゃく、にんじん、 だいこん、ごぼう、 干しいたけ、青ねぎ	507	21.0	15.2

## 11月7日～13日は「いいな、いい歯。」週間です

いつまでもおいしく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保つことは大切です。次のことができているか、自分の普段の生活をふりかえてみましょう。

●食後は歯磨きをしている

●よくかんで食べている

●ながら食べをしないようにしている

●甘い食べ物や飲み物を取りすぎないようにしている

日	曜	献立名			おもな材料			栄養量					
		パン または ごはん	牛 乳	そ えもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱やカのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
17	金	ココア ロール パン	○		ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳、ミートボール、 ベーコン、脱脂粉乳	ココアロールパン、 じゃがいも、菜種油、 バター、小麦粉、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、コーン、 キャベツ、きゅうり	580	20.8	27.2		
20	月	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○		いわしの梅煮 ちゃんこうどん	牛乳、いわしの梅煮、 豚肉、てんぷら	精白米、白麦、 うどん、さといも	にんじん、はくさい、 だいこん、干しいたけ、 ほうれんそう	517	25.3	16.1		
21	火	柏型 ミルクパン	○		カレービーンズ 野菜スープ さつまいもどりのタルト	牛乳、豚肉、 だいず、鶏肉	柏型ミルクパン、 菜種油、じゃがいも、 さつまいもどりのタルト	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、にんにく、 パセリ	616	29.1	23.8		
22	水	麦ごはん	○	中濃ソース	福岡野菜のメンチカツ 豆腐のみそ炒め	牛乳、メンチカツ、 豆腐、鶏肉、麦みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 青ねぎ	572	26.4	23.0		
24	金	チーズ パン	○		ビーフシチュー チキンドレッシングサラダ ココア	牛乳、牛肉、 チキン水煮	チーズパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、ココア	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 トマト、にんにく、 レモン果汁、キャベツ、 きゅうり	522	24.9	21.0		
27	月	麦ごはん	○	二杯酢	シュウマイ 春雨スープ ★黒糖きな粉だいず	牛乳、ひじきシュウマイ、 豚肉、だいず、きな粉	精白米、白麦、 緑豆春雨、菜種油、 ごま油、でん粉、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 たけのこ、青ねぎ	568	23.0	21.2		
28	火	食パン	○	★あんず ジャム	えびカツレツ ケチャップソースかけ ポトフ	牛乳、エビカツレツ、 鶏肉、ベーコン	食パン、あんずジャム、 菜種油、砂糖、 でん粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ	545	24.7	18.3		
29	水	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	里芋と大根のうま煮 和風あえ	牛乳、 のりたまごふりかけ、 牛肉、ツナ油漬け、 わかめ	精白米、白麦、 さといも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 だいこん、えだまめ、 しょうが、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり	486	20.0	15.5		
30	木	麦ごはん	○		さばのもみじ焼き さつまい	牛乳、さば、鶏肉、 豆腐、麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 マヨネーズ、さつまいも	にんじん、だいこん、 ごぼう、青ねぎ	574	29.8	22.4		
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。								11月分平均栄養量			542	25.1	19.7

★マークは今月の新献立です。

\* 福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

\* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

\* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。



## 11月23日は勤労感謝の日

この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちの毎日の食事には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きが不可欠です。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

### 今月の新献立

#### ●ホキのから揚げ(9日)

ホキはタラ類の魚です。ニュージーランドとオーストラリア南部にかけての深海にすんでいます。お店では、切り身で見かけることが多いですが、全長は1mほどにもなります。

バターや塩で焼いたり、フライにして食べるのが多い魚です。今回は、から揚げで登場します。

#### ●黒糖きな粉だいず(27日)

黒糖は、砂糖と同じさとうきびから作られたものですが、さとうきびの糖液をそのまま煮詰めているため、糖分のほかにミネラルをふくんでいます。また、独特の香りも特徴的です。



2023年11月

## 特別支援学校給食献立表(中・高等部)

福岡市教育委員会

日	曜	献立名				おもな材料			栄養量		
		パン または ごはん	牛乳	そえもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱やカのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	さつまいも ご飯	○		いわしのしょうが煮 みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 いわしのしょうが煮、 豆腐、わかめ、麦みそ、 米みそ	精白米、白麦、 さつまいも、菜種油	にんじん、干しいたけ、 もやし、たまねぎ、 青ねぎ	674	31.0	20.7
2	木	黒糖 食パン	○	中濃ソース	カラフル揚げ カレー煮	牛乳、豚肉	黒糖食パン、小麦粉、 でん粉、菜種油、 じゃがいも	にんじん、コーン、 かぼちゃ、たまねぎ、 さやいんげん、パセリ	611	24.4	20.3
6	月	麦ごはん	○	のりかつお ぶりかけ	鶏すき ひじきサラダ	牛乳、 のりかつおぶりかけ、 鶏肉、豆腐、ひじき、 ロースハム	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 マヨネーズ	こんにゃく、たまねぎ、 はくさい、根深ねぎ、 しゅんぎく、キャベツ、 きゅうり、にんじん	672	27.7	23.1
7	火	背割り ミルクパン	○		ウインナーソテー かぼちゃスープ ポイルキャベツ	牛乳、 ポークウインナー、 鶏肉	背割りミルクパン、 砂糖、でん粉、 菜種油	にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ、パセリ、 キャベツ	710	32.3	35.2
8	水	麦ごはん	○		鶏肉のみそだれかけ ハ宝菜	牛乳、鶏肉、米みそ、 豚肉、むぎえび、 うずら卵	精白米、白麦、 でん粉、砂糖、 白ごま、菜種油、ごま油	にんじん、たまねぎ、 はくさい、たけのこ、 干しいたけ、 チンゲンサイ、 しょうが、にんにく	610	41.3	16.1
9	木	ぶどうパン	○	中濃ソース	★ホキのから揚げ きのこのクリーム煮	牛乳、ホキ、 ベーコン、 脱脂粉乳	ぶどうパン、でん粉、 じゃがいも、菜種油、 バター、小麦粉	にんじん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、 パセリ	673	32.8	24.8
10	金	麦ごはん	○		牛井 五目汁 みかん	牛乳、牛肉、鶏肉、 豆腐、油揚げ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	こんにゃく、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 青ねぎ、干しいたけ、 だいこん、えのきたけ、 こまつな、みかん	727	35.3	20.4
13	月	ミルク クレセント ロール パン	○		明太子クリームスパゲッティ 白菜とツナのサラダ	牛乳、からしめんたいこ、 ベーコン、生クリーム、 ツナ油漬け	ミルククレセントロールパン、 スパゲッティ、バター、 砂糖、菜種油	たまねぎ、しめじ、 エリンギ、ほうれんそう、 にんにく、レモン果汁、 はくさい、きゅうり、にんじん	710	29.9	28.8
14	火	麦ごはん	○		ポークカレー ごま炒め ヨーグルト	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、 チーズ、ちくわ、 ヨーグルト	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、白ごま	にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 もやし、こまつな	723	26.2	18.2
15	水	キャロット パン	○		かれないりんごソースかけ かぼちゃのスープ煮	牛乳、かれない、鶏肉	キャロットパン、 砂糖、菜種油	りんご、レモン果汁、 かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、コーン、 パセリ	615	38.2	20.3
16	木	麦ごはん	○	ひじきの つくだ煮	レバーとじゃがいもの甘みそからめ けんちん汁	牛乳、ひじきのつくだ煮、 鶏レバーのから揚げ、 米みそ、豆腐、油揚げ	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、さといも、 でん粉	こんにゃく、にんじん、 だいこん、ごぼう、 干しいたけ、青ねぎ	656	26.0	17.8

## 11月7日～13日は「いいな、いい歯。」週間です

いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。次のことができているか、自分の普段の生活をふりかえてみましょう。

● 食後は歯磨きをしている



● よくかんで食べている

● ながら食べをしないように  
している● 甘い食べ物や飲み物をとり  
すぎないようにしている

日	曜	献立名			おもな材料			栄養量					
		パン または ごはん	牛 乳	そ えもの	お か ず	赤の仲間 血や肉、骨をつくる	黄色の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
17	金	ココア ロール パン	○		ミートボールのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳、ミートボール、 ベーコン、脱脂粉乳	ココアロールパン、 じゃがいも、菜種油、 バター、小麦粉、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、コーン、 キャベツ、きゅうり	712	25.1	33.1		
20	月	麦ごはん (ヒノヒカリ)	○		いわしの梅煮 ちゃんこうどん	牛乳、いわしの梅煮、 豚肉、てんぷら	精白米、白麦、 うどん、さといも	にんじん、はくさい、 だいこん、干しいたけ、 ほうれんそう	612	29.1	16.6		
21	火	柏型 ミルクパン	○		カレービーンズ 野菜スープ さつまいもどりのタルト	牛乳、豚肉、 だいず、鶏肉	柏型ミルクパン、 菜種油、じゃがいも、 さつまいもどりのタルト	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、にんにく、 パセリ	728	35.5	27.4		
22	水	麦ごはん	○	中濃ソース	福岡野菜のメンチカツ 豆腐のみそ炒め	牛乳、メンチカツ、 豆腐、鶏肉、麦みそ	精白米、白麦、 菜種油、砂糖、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 青ねぎ	686	31.3	24.8		
24	金	チーズ パン	○		ビーフシチュー チキンドレッシングサラダ ココア	牛乳、牛肉、 チキン水煮	チーズパン、 じゃがいも、菜種油、 砂糖、ココア	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 トマト、にんにく、 レモン果汁、キャベツ、 きゅうり	630	30.0	24.9		
27	月	麦ごはん	○	二杯酢	シュウマイ 春雨スープ ★黒糖きな粉だいず	牛乳、ひじきシュウマイ、 豚肉、だいず、きな粉	精白米、白麦、 緑豆春雨、菜種油、 ごま油、でん粉、黒砂糖	にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、 たけのこ、青ねぎ	660	25.1	21.8		
28	火	食パン	○	★あんず ジャム	えびカツレツ ケチャップソースかけ ポトフ	牛乳、エビカツレツ、 鶏肉、ベーコン	食パン、あんずジャム、 菜種油、砂糖、 でん粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ	659	30.1	20.9		
29	水	麦ごはん	○	のりたまご ふりかけ	里芋と大根のうま煮 和風あえ	牛乳、 のりたまごふりかけ、 牛肉、ツナ油漬け、 わかめ	精白米、白麦、 さといも、菜種油、 砂糖	こんにゃく、にんじん、 だいこん、えだまめ、 しょうが、レモン果汁、 キャベツ、きゅうり	636	24.9	18.1		
30	木	麦ごはん	○		さばのもみじ焼き さつまい	牛乳、さば、鶏肉、 豆腐、麦みそ、米みそ	精白米、白麦、 マヨネーズ、さつまいも	にんじん、だいこん、 ごぼう、青ねぎ	704	35.7	24.8		
* 材料入荷の都合により、献立の内容を一部変更することがあります。								11月分平均栄養量			670	30.6	22.9

★マークは今月の新献立です。

\* 福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

\* 食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する加工食品をより詳しく記した表」を別途作成しています。ご利用の方は学校にお申し出ください。

\* 形態食を喫食されるお子様については、献立表に記載のない食材や献立となることがあります。詳細は学校にお尋ねください。



## 11月23日は勤労感謝の日

この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちの毎日の食事には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きが不可欠です。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

### 今月の新献立

#### ●ホキのから揚げ(9日)

ホキはタラ類の魚です。ニュージーランドとオーストラリア南部にかけての深海にすんでいます。お店では、切り身で見かけることが多いですが、全長は1mほどにもなります。

バターや塩で焼いたり、フライにして食べる人が多い魚です。今回は、から揚げで登場します。

#### ●黒糖きな粉だいず(27日)

黒糖は、砂糖と同じさとうきびから作られたものですが、さとうきびの糖液をそのまま煮詰めているため、糖分のほかにミネラルをふくんでいます。また、独特の香りも特徴的です。