



11月の予定献立表 (前半)



令和元年度 佐賀県立伊万里特別支援学校



☆今月の目標【よくかんで食べよう】

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょうしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 てつく 手作りかぼちゃコロッケ いかだいこん イカと大根の煮物 いしかりじる 石狩汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・たまご いか さけ・さけ・さけ そ・しろいんげんまめ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク かぼちゃ いんげん (こんぶ)	りよくおうしやさい 緑黄色野菜 た その他の野菜・きのこ・果物 たまねぎ・キャベツ・こんにゃく・しろねぎ・しめじ	た やさい くだもの くろい るい きとう 穀類・いも類・砂糖 ゆし 油脂	こめ・むぎ じゃがいも・ごもぎ こ・ばんこ・さとう さとう・でんぶん じゃがいも	こめ・むぎ ごま 油 ごま油 バター	しょうが・がやつ・醤油・塩・コショウ・だし汁・醤油・酒・みりん だし汁・醤油・酒・みりん 酒粕・酒・みりん	787 35.0
4 (月)	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
5 (火)	わかめごはん・牛乳 えびマヨネーズ いた 炒めビーフン こもく 五目スープ	えび ぶたにく・かまぼこ たまご・とりにく	わかめ・きゅうにゅう う にんじん・こねぎ にんじん	しょうが キャベツ・たまねぎ・きくらげ・もやし たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・さとう ごもぎ ごもぎ・でんぶん ん・さとう・れん ビーフン	ごま 油 ごま油	塩・他 マヨネーズ・がやつ・オイル・塩・ベーキングパウダー・コショウ・だし汁・醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨)	820 35.2	
6 (水)	おやこどん 親子丼・牛乳 うめ 梅おかか和え みそ汁	たまご・とりにく・かまぼこ・(かつお) かつおぶし あぶらあげ・みそ	にんじん・こねぎ にんじん こまつな	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・うめぼし だいこん・えのきたけ	こめ・むぎ・でんぶん ん・さとう さとう		醤油・みりん・酒 醤油 酒・だし汁	718 33.8	
7 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 さかな 魚のおろしポン酢かけ ぶたにく やさい 豚肉と野菜の炒め物 のっぺい汁	ぶり ぶたにく あつあげ・とりにく	ぎゅうにゅう こねぎ アスパラガス・にんじん にんじん・はねぎ	だいこん・しょうが キャベツ・たまねぎ・きくらげ れんこん・ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ ごもぎ ごもぎ・でんぶん ん・さとう さとう・でんぶん さといも・でんぶん	油 ごま油	醤油・酒・みりん・塩 焼肉のたれ・だし汁・醤油・みりん・醤油・塩・コショウ 醤油・酒・塩・みりん	821 37.9	
☆	【“いい歯の日”かみかみ献立】…【いい歯】をつくるには、よくかんで食べることやカルシウムをしっかりとることも大切です！								
8 (金)	きのこごはん・牛乳 とりにく 鶏肉の紅葉焼き かぼちゃのおよごし さ 茎わかめのすまし汁 かみかみいりこ揚げ	あぶらあげ とりにく みそ がまぼこ・(かつおぶし) にぼし	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう にんじん・いんげん かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん こねぎ	しめじ・まいたけ・ほししいたけ しょうが こんにゃく えのきたけ いい歯の日	こめ・むぎ なまふ・さとう さとう ふ	ごま 油	だし汁・醤油・酒・みりん・塩 がやつ・マヨネーズ・酒・塩・コショウ・だし汁・醤油・みりん 醤油・酒・塩	694 39.9	
◎11月12日～11月16日は「地産地消強化週間」…伊万里市内や佐賀県産の食品を使った料理がたくさん登場します！！									
☆	【PTA給食試食会 11:50～食堂へ】								
11 (月)	いまり 伊万里産黒米ごはん・牛乳 に サバのみそカレー煮・野菜の甘煮 かみかみサラダ れんこん れんこん団子汁 さがみかんソースのミルクゼリー	ぎゅうにゅう さば・みそ さきいか・たこ どりにく・たまご・みそ ぎゅうにゅう・なま クリーム	ぎゅうにゅう いんげん・にんじん にんじん にんじん・こねぎ ぎゅうにゅう・なま クリーム	しょうが ぎりほしだいこん・きゅうり・レモン はくさい・れんこん・ごぼう・たまねぎ・しょうが みかん	こめ・くろまい さとう・さといも さとう さとう・みずあめ		塩 だし汁・酒・醤油・カレー粉 酢・醤油 酒 ゼラチン・他	896 39.9	
12 (火)	ぎゅうにゅう ごはん・牛乳 たいず 大豆と鶏肉の煮物 あます あ ひじきとれんこんの甘酢和え かき かき玉汁	とりにく・だいず ハム たまご・ちくわ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう にんじん・きぬさや にんじん みずな・こねぎ	しょうが・こんにゃく れんこん・きゅうり たまねぎ	でんぶん・さとう さとう でんぶん	油	醤油・酒 酢・醤油・塩 醤油・酒・塩	729 30.6	
13 (水)	しよく 食パン・牛乳 さがいちごジャム ほうれん草入りマカロニグラタン かいそう 海藻サラダ こんさい 根菜のカレースープ	ぎゅうにゅう さきいか・たこ ベーコン・とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう・チーズ かんでん・くきわかめ・こんぶ・しろきりんさい・わかめ・	いちご たまねぎ・しめじ・にんにく だいこん・きゅうり ごぼう・れんこん・たまねぎ・しょうが・にんにく	こもぎこ・さとう みずあめ・さとう こもぎこ・ばんこ さといも・さとう	ショートニング バター・油 油脂	塩・イースト・他 ベクチン・他 ワイン・塩・コショウ・コンメ 野菜いっぱい和風ドレッシング カレー粉・がやつ・がやつ・ソース・醤油・塩・コショウ・(鶏骨)	845 36.4	
14 (木)	さいとう 里芋ごはん・牛乳 ごもく 五目卵焼き いそか あ 磯香和え みそ汁 こくとう 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう たまご・どりにく・かにふろみかまぼこ のり ぶたにく・みそ だいず	ちりめんじゃこ・(こんぶ) ぎゅうにゅう にんじん・こねぎ ほうれんそう・にんじん はねぎ スキムミルク	だけのこ・たまねぎ・ほししいたけ たけ もやし はくさい・だいこん・しめじ・しょうが みかん	こめ・さといも ながいも・でんぶん ん・さとう さとう こくとう・さとう	油脂 ごま油	醤油・酒・塩 酒・醤油・みりん・だし汁 醤油・みりん 酒	783 36.5	
15 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 つくね煮 ゆで野菜 ふろふき大根 のり 海苔のすまし汁 くだもの 果物(みかん)	とりにく・たまご みそ・(かつおぶし) とうふ・(かつおぶし) のり・(こんぶ)	ぎゅうにゅう こねぎ にんじん みずな・にんじん	れんこん・たけのこ・しょうが キャベツ・きゅうり だいこん ほししいたけ	こめ・むぎ ながいも・でんぶん ん・さとう さとう すりごま	油脂	酢・醤油・酒・みりん・塩・だし汁 マヨネーズ みりん 醤油・酒・塩	810 31.9	



11月の予定献立表 (後半)



☆今月の目標 【 よくかんで食べよう 】

令和元年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのものになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 (月)	いなり寿司・牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう			こめ・さとう	ごま	酢・塩・醤油・他	848
	肉わかめうどん	ぎゅうにく・ぶたにく・かまぼこ・たまご・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ・にぼし)	こねぎ	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ	うどんめん・さとう		醤油・みりん・酒・塩	
	おからサラダ	おから・まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・たまねぎ	さとう		マネズ・酢・塩・コショウ	
19 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		酢・卵黄ワザン・塩・コショウ	803
	チキン南蛮・ゆで野菜	とりにく・たまご			しょうが・にんにく・キャベツ・とうもろこし	こむぎこ・さとう	油	ごま・レシニング	
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ・さつまあげ		にんじん・にら・えだまめ	こんにゃく・ごぼう		油	醤油・みりん・だし汁	
20 (水)	豆カレー・牛乳	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・だいず・ひよこめ・あ	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・グリーンピース	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	油	カレー粉・ワイン・チップ・ソース・醤油・塩・コショウ・(鶏骨)・カレー粉	927
	ささみと海藻のサラダ	とりにく・かにふうみかまぼこ	かんでん・くぎわかめ・こんぶ・しろきりんさい・わかめ・あかつのまた・あおぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん	だいこん・キャベツ・とうもろこし		ごま	棒々鶏レシニング	
	ココアゼリー					ミルクココア		ゼラチン	
☆【和食の日記念献立(11月24日=和食の日)…「和食」はユネスコ無形文化遺産です！日本の伝統的な食文化を守ろう！】									
21 (木)	ちらし寿司・牛乳	とりにく・たまご	ちりめんじゃこ	にんじん・きぬさや	れんこん・きりぼしだいこん・ほししいたけ・べにしょうが	こめ・さとう		酢・酒・醤油・みりん・塩・だし汁	693
	赤魚のおろし蒸し	あかうお	あおさのり		だいこん・しょうが	ながいも・でんぶん		酒・醤油・みりん・塩	
	ごぼうのしぐれ煮	ぶたにく		いんげん	ごぼう・こんにゃく・しょうが	さとう		醤油・酒・だし汁	
22 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			785
	しゅうまい	ぶたにく・とりにく	ほしえび	グリーンピース	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・しょうが・にんにく	こむぎこ・さとう	ごま油	醤油・酢・酒	
	チャプチェ	ぶたにく・たまご		にんじん・パプリカ・にら	たけのこ・ほししいたけ・きくらげ	はるさめ	油・ごま	醤油・みりん・焼肉の外・塩・コショウ	
25 (月)	チキンライス・牛乳	とりにく・ベーコン	ぎゅうにゅう	グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム	こめ・むぎ・さとう	バター	ケチャップ・ワイン・コンソメ・塩・コショウ	905
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう・にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう		青じそ別ミドレシニング・醤油・だし汁	
	オニオンスープ	ハム		パセリ	たまねぎ		バター	ワイン・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨)	
26 (火)	ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			706
	魚の香ばし焼き	あじ・みそ			しょうが・にんにく	ばんこ	くろごま・ごま油	醤油・酒・みりん	
	切干し大根のおかかポン酢和え	たまご・かつおぶし		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう		すだちポン酢・だし汁・醤油	
27 (水)	ホットドッグ・牛乳	ウインナー・チーズ	スキムミルク	ピーマン	キャベツ	こむぎこ・さとう	ショートニング・マーガリン・油	塩・イースト・からし・塩・コショウ・ケチャップ・他	871
	シーフードチャウダー	さげ・えび・かいほしら・あさり・ベー	ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・パセリ	ほくさい・たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム		バター	ワイン・ブイヨン・ホタテ・ジュの素・コンソメ・塩	
	りんごとさつま芋の重ね煮				りんご・ほしぶどう	さつまいも・さとう	バター	ワイン・塩	
28 (木)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			775
	鶏肉の唐揚げ葱ソース	とりにく		こねぎ	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	ごま油・油	酢・醤油・酒・塩・コショウ	
	五目きんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・いんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごま・炒り油	醤油・酒・唐辛子	
29 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			780
	手作りギョロツケ	あじ・あまだい・とりにく	ひじき		キャベツ・たまねぎ・しょうが	ばんこ・でんぶん・さとう	油	酒・醤油・みりん・塩・カレー粉	
	高野豆腐入り筑前煮	とりにく・ごうやど		にんじん・いんげん	たけのこ・れんこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん	
平均 (本校平均基準値)	みそ汁	あぶらあげ・みそ	(にぼし)		だいこん・ほくさい・えのきたけ			だし汁	799 (790)
									35.2 (32.6)

※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。
※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。

