



# 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 イカと大根の煮物 いしかりじる 石狩汁	きゅうにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう・ぶたにく・たまご いか 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 (こんぶ)	りよくおうしやさい 緑黄色野菜 かぼちゃ いんげん にんじん	た やさい その他の野菜・きのこ・果物 たまねぎ だいこん たまねぎ・キャベツ・こんにゃく・しろねぎ・しめじ	こくろい りん きとう 穀類・いも類・砂糖 こめ・むぎ じゃがいも・ごむぎ こ・ばんこ・さとう さとう・でんぷん じゃがいも	ゆし 油脂 油 バター	ちょうりよほか 調味料他 マネズ・ガキツブ・醤油・塩・コショウ・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 わかめごはん・牛乳 えび 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・ぎゅうにゅう (こんぶ)	しょうが ギャベツ・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 ごむぎこ・でんぷん・さとう・れんこん・さとう たまねぎ・ほししいたけ キヤベツ・きゅうり・うめぼし だいこん・えのきたけ	こめ・むぎ・さとう ごま 油 ごま油	塩・他 マネズ・ガキツブ・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 みる みそ汁	たまご・とりにく・かまぼこ かつおぶし あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう (こんぶ)	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 さとう	こめ・むぎ・でんぷん・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 じる 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 (こんぶ・にぼし)	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 キヤベツ・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 ごむぎこ・でんぷん・さとう さとう・でんぷん さとも・でんぷん	油 醤油・酒・みりん・塩 焼肉のたれ・だし汁・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取ることも大切です！ 】									
8 (金)	き きのこごはん・牛乳 とり 鶏肉の紅葉焼き かぼちゃ かぼちゃのおよごし せき 茎わかめのすまし汁 かみかみ 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)	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう (にぼし)	にんじん・いんげん がぼちゃ・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	こめ・むぎ なまふ・さとう さとう ぶ	だし汁・醤油・酒・みりん・塩 ガキツブ・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 さば サバのみそカレー煮 かみかみ かみかみサラダ れんこん れんこん団子汁 さがみかん さがみかんソースのミルクゼリー	さば・みそ さきいか・たこ どりだぐ・たまご・みそ ぎゅうにゅう・なまクリーム	ぎゅうにゅう (にぼし)	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・ぎゅうり・レモン ほうぐい・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)	むぎ ごはん・牛乳 だいず 大豆と鶏肉の煮物 ひじき ひじきとれんこんの甘酢和え たまじる 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 (にぼし)	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	でんぷん・さとう さとう でんぷん	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 さがいちごジャム ほうれん 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 ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう (にぼし)	ほうれんそう にんじん にんじん	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	こむぎこ・さとう みずあめ・さとう こむぎこ・ばんこ さとも・さとう 油脂	ショートニング 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 ガレージ・ガキツブ・ソース・醤油・塩・コショウ・(鶏骨)	845	36.4	
14 (木)	さといも 里芋ごはん・牛乳 ごもく 五目卵焼き いそか 磯香和え みる みそ汁 こくとう 黒糖ビーンズ	たまご・とりにく・かに ぶたにく・みそ だいず ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・(こんぶ) ぎゅうにゅう (にぼし)	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 ほうぐい・だいこん・しめじ・しょうが みかん	こめ・さとも 油脂 ごま油 こくとう・さとう	醤油・酒・塩 酒・醤油・みりん・だし汁 醤油・みりん 酒 さとう	783	36.5	
15 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 つくね つくね煮 ゆで ゆで野菜 ふろふき 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 (にぼし)	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 キヤベツ・きゅうり だいこん ほししいたけ みかん	こめ・むぎ ながいも・でんぷん・さとう さとう すりごま	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	献立名	使用する食品名						調味料他	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		マヨネーズ・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	ごま油・レシング	
	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	こんにやく・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・チリペッパー・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	棒々鶏ドレッシング	
	ココアゼリー					ミルクココア		ゼラチン	
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
	あかうお赤魚のおろし蒸し	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・こんにやく・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	チリペッパー・ワイン・コショウ・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		青じぞ別ミドレッシング・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・チリペッパー・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・ホウレンソウ・ジュの素・コショウ・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・こんにやく	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・こんにやく	さといも・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん	
平均	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
									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。



平均  
(本校平均基準値)