

10月の予定献立表（前半）

☆^{こんげつ}今月の目標【^{もくひょう}食事のマナーに^{しよくじ}気をつけよう！】

令和7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						※()内の食品は“だし”とり用に使用した食品です		エネルギー (kcal)
		(あか)		(みどり)		(きいろ)		ちょうみりょうほか 調味料他	たんぱく質 (g)	
		おもにからだをつくるものになる 1群	2群	おもにからだのちょうしをととのえるものになる 3群	4群	おもにエネルギーのもとになる 5群	6群			
		さかなにく・だいず 魚・肉・大豆 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	りよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 さとう 砂糖	ゆし 油脂			
1 (水)	あきやさい 秋野菜カレー ・ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ・エリンギ・りんご・ にんにく・グリーンピース・(セロリ)	こめ・むぎ・さつまいも	油	カレールー・赤ワイン・醤油・コン ソメ・(鶏骨・ローリエ)	720	
	シーフードのマリネ	たこ・いか	かんてん・くきわか め・こんぶ・しろきりん さい・わかめ・あかつ のまた・あおつのまた	トマト	きゅうり・キャベツ	さとう・でんぷん	油	塩・醤油・酢・こしょう	25.0	
	くだもの(梨)				なし					
2 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			795	
	チキン南蛮・温野菜	とりにく・たまご			レモンじる・キャベツ	こむぎこ・さとう	油・タルタルソ ース	塩・コショウ・醤油・酢		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・にんじん	もやし		ごま油	醤油・みりん	29.2	
	みそ汁	みそ・(かつおぶし)	((にぼし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	たまねぎ・しめじ・なす					
3 (金)	☆【🌕お月見(十五夜) 献立】10月6日(月)は十五夜です。								777	
	きといも 里芋ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳	あぶらあげ	(こんぶ)・ちりめん じゃこ・ぎゅうにゅう		しめじ・えだまめ	こめ・さといも		醤油・酒・塩		
	うさちゃんハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	豚脂	塩・ケチャップ 他		
	かぼちゃのおよごし	みそ		かぼちゃ・ほうれんそう・ にんじん	こんにやく	さとう	ごま	醤油・みりん		
	しらたま だんご つきみ じる 白玉団子のお月見汁	とりにく・ (かつおぶし)	((にぼし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ・ほししいたけ	しらたまもち		醤油・酒・塩		
	まんげつ 満月ソースのミルクゼリー		ぎゅうにゅう・なまク リーム		もも缶	さとう		ゼラチン・パナラエッセンス	29.6	
6 (月)	ふりかえ きゅうじつ 振替休日									
7 (火)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			776	
	ぶたにく いまり なし いた 豚肉の伊万里梨ソース炒め	ぶたにく			なし・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん		ケチャップ・醤油・白ワイン・ 塩・コショウ・酒		
	さきいかサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん・きゅうり		マヨネーズ	醤油・柚子胡椒・酒		
	ポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも		塩・コショウ・醤油・コンソメ (鶏骨・ローリエ)		
8 (水)	きなこ あ きなこ揚げパン ・ ぎゅうにゅう 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			コッペパン・さとう	油	塩	790	
	て や 照り焼きつくね	とりにく・(かつおぶし)			たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが	さといも・ぼんご・でん ぶん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・コショウ・他		
	いそか 磯香あえ		のり	にんじん	もやし・きゅうり・キャベツ			醤油・みりん		
	とうがんじる 冬瓜汁	とりにく		にんじん・こねぎ	とうがん・しょうが・(セロリ)			醤油・酒・塩・コショウ・コンソメ (鶏骨・ローリエ)		
9 (木)	☆【目によい栄養たっぷり献立】目によい栄養素(ビタミンA:にんじん、ビタミンB1&B2:牛乳、ビタミンC:じゃが芋、ビタミンE&アスタキサンチン:鮭、 アントシアニン:なす など)								747	
	にんじんごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゅうにゅう	にんじん		こめ・むぎ	油	醤油・酒		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	油			
	なすのごまあえ			さやいんげん	なす		ごま	醤油・みりん		
	いしかりじる 石狩汁	さけ・とうふ・みそ・(か つおぶし)	((にぼし・こんぶ)		キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ・し めじ・こんにやく	じゃがいも	バター	酒・みりん・酒かす	29.9	
10 (金)	はってんくんオムライス・牛乳	☆【はってん祭頑張ろう献立】			たまねぎ・マッシュルーム・グリーン ピース・とうもろこし	こめ・むぎ・さとう	バター・油	ケチャップ・赤ワイン・塩・コンソ メ・酒	776	
	かいそう 海藻サラダ	たまご・とりにく	ぎゅうにゅう						26.4	
	やさい 野菜スープ	ぶたにく	かんてん・くきわか め・こんぶ・しろきりん さい・わかめ・あかつ のまた・あおつのまた	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・もやし			青じそドレッシング		
	きらきらゼリー入りミックスフルーツ		イナアガー		たまねぎ・しめじ・(セロリ)			塩・コショウ・醤油・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ)		
				パイナップル缶・りんご・もも缶・みか ん缶・れもんじる	グラニューとう		白ワイン			
13 (月)	ひ スポーツの日									
14 (火)	たかな 高菜ピラフ ・ ぎゅうにゅう 牛乳	ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たかなづけ・たまねぎ	こめ・むぎ	バター・油・ごま	コンソメ・塩・コショウ・醤油	737	
	おからサラダ	おから・まぐろあぶら づけ			きゅうり・たまねぎ	さとう	マヨネーズ	酢・塩・コショウ	24.3	
	かぼちゃ だんご じる 団子汁	とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	かぼちゃ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	こむぎこ・しらたまこ	油	醤油・塩		
15 (水)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			711	
	さかな 魚のおろし蒸し	あかうお・たまご		さやいんげん	だいこん・しょうが	ながいも・でんぷん		醤油・酒・みりん・塩		
	ひじき煮	さつまあげ・あぶらあ げ	ひじき	にんじん	しらたき・えだまめ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん		33.0
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあ げ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	こんにやく・ごぼう	さつまいも	ごま油			
16 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			751	
	すどり 酢鶏	とりにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・しょうが ほししいたけ・黄ピーマン	さとう・でんぷん	油	酒・醤油・酢		
	き 茎わかめのサラダ	ちくわ・みそ	くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごま・マヨネーズ	みりん・からし		28.7
	ワンタンスープ	ぶたにく		ほうれんそう・(にんじん)	きくらげ・たまねぎ・(セロリ)	ワンタン		醤油・塩・中華味・こしょ う・酒・(鶏骨・ローリエ)		

10月の予定献立表（後半）

☆こんげつ今月の目標【もくひょう食事のマナーにしよくじ気をつけよう!】

令和7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				※()内の食品は“だし”とり用に使用した食品です			エネルギー (kcal)	
		(あか)		(みどり)		(きいろ)		ちょうみりょうほか 調味料他	たんぱく質 (g)	
		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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			
		魚・肉・大豆 ・大豆製品	牛乳・小魚 ・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・きのこ・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂			
17 (金)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			749	
	ミンチポテト	たまご・ぎゅうにく・ぶ たにく・とりにく	スキムミルク		たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・ さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・白ワイン・塩・ コンソメ・コンショウ・ナツメグ		
	ぶたにく きりぼしだいこん いた もの 豚肉と切干大根の炒め物	ぶたにく		にら・にんじん	もやし・きりぼしだいこん・しめじ・し ょうが・にんにく		ごま油	醤油・オイスターソース・酒・豆 板醤・中華味	30.6	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ(セロリ)			塩・コンソメ・コンショウ・(鶏骨・ ローリエ)		
20 (月)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			727	
	まいぼー 麻婆はるさめ	ぶたにく・とりにく・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・し ょうが・ねぶかねぎ・にんにく	はるさめ・でんぶん・さ とう	ごま油	醤油・酒・甜麺醤・豆板 醤・(鶏骨・豚骨)		
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	もやし・きゅうり		ごま	酒・棒々鶏ドレッシング	29.4	
	かきたま汁	たまご・とうふ・(かつ おぶし)	(にぼし・こんぶ)	はねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		醤油・酒・塩		
21 (火)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			700	
	さばのみそ煮 ・ 野菜の甘煮	さば・みそ		さやいんげん・にんじん	しょうが	さとう		醤油・酒・みりん・だし汁		
	うめ 梅おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし・うめぼし			醤油・みりん	32.6	
	さわに わん 沢煮椀	ぶたにく・(かつおぶ し)	(こんぶ)	はねぎ	ごぼう・だいこん・たけのこ・ほししい たけ		油	酒・塩・醤油		
22 (水)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ・さとう	バター	赤ワイン・ハヤシルウ・ケチャップ・ ソース・醤油・塩・コンショウ・コンソ メ・(鶏骨・ローリエ)	733	
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・だい こん	さとう	ごま	醤油・酢		
	くだもの(柿)				かき				24.7	
23 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			714	
	ささみのレモン揚げ煮	とりにく			レモンじる・しょうが・にんにく	でんぶん・こむぎこ・さ とう	油・マヨネーズ	醤油・酒・塩・コンショウ		
	あおな 青菜とさつまいものごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さつまいも・さとう	ごま	醤油・みりん	31.7	
	みそ汁	あぶらあげ・みそ・(か つおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	たまねぎ・えのきたけ・とうがん					
24 (金)	くり 栗おこわ(☆くんち料理)	あずき	☆【伊万里トントントン くんち献立】			こめ・もちごめ・くり	くろごま	塩・酒	776	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	さかな さいきょうや 魚の西京焼き	さわら・みそ				さとう	ごま	みりん・醤油		
	こうはく 紅白なます	かつおぶし		にんじん	だいこん・ゆず	さとう		酢・醤油	35.3	
	に 煮ごみ(☆くんち料理)	とりにく・ちくわ・あずき		にんじん	れんこん・ごぼう・こんにゃく	さといも・くり・さとう		醤油・だし汁・塩		
27 (月)	ぶた 豚キムチ丼 ・ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・キムチ・ にんにく	こめ・むぎ・さとう・で んぶん	ごま油・ごま・油	醤油・酒・中華味	691	
	ほうれんそうのあえもの	あぶらあげ		ほうれんそう	しめじ	さとう		しょうゆ・みりん		
	ごもく 五目スープ	ベーコン		にら・にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが・(セロ リ)			醤油・酒・塩・中華味・(鶏 骨・ローリエ)	30.2	
28 (火)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			713	
	カラフルたまご焼き	たまご	ひじき・チーズ	赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ	さとう		だし汁・醤油・みりん		
	きりぼしだいこん 切干大根のケチャップ炒め	ベーコン		ピーマン	たまねぎ・れんこん・きりぼしだいこ ん	さとう	オリーブ油	ケチャップ・醤油・だし汁	26.6	
	かみなり汁	とうふ・みそ・(かつお ぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・はねぎ	こんにゃく・ごぼう・しめじ		ごま油	酒		
29 (水)	ミルクパン(いちごジャム)・牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン・いちごジャ ム			771	
	なすと豆腐のミートソース焼き	ぎゅうにく・あつあげ	チーズ	トマト	たまねぎ・なす・にんにく	さとう	オリーブ油	ケチャップ・赤ワイン・塩・コン ショウ・コンソメ・ソース		
	あおな 青菜とのりのサラダ	たら・ほき	のり	こまつな	えのきたけ・キャベツ	さとう・でんぶん	油・ごま	塩・酢・醤油 他	33.7	
	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・(セロリ)			塩・コンショウ・醤油・コンソメ・ (鶏骨・ローリエ)		
30 (木)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			745	
	あ ざかな ねぎ に 揚げ魚の葱ソース煮	あじ		こねぎ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん・こむ ぎこ	油・マヨネーズ	醤油・酢・酒・塩・コンショウ		
	ふうふ 吹き だいこん 風呂吹き大根	みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)		だいこん	さとう	ごま	みりん	31.9	
	けんちん汁	とりにく・とうふ・あぶら あげ(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	しめじ・ごぼう・こんにゃく	さといも		醤油・塩		
31 (金)	☆【ハロウィン献立】								911	
	さけ 鮭ときのこのクリームスパゲッティ	さけ	ぎゅうにゅう・スキム ミルク・なまクリーム・ こなチーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・にんにく・しめじ・まい たけ・エリンギ・(セロリ)	スパゲッティ・こむぎ こ・でんぶん・さとう	オリーブ油・パ ター	酒・コンソメ・塩・コンショウ・(鶏 骨・ローリエ)		
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						32.4	
	ハムのマリネ	ハム		赤ピーマン	たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン	さとう		酒・醤油・酢		
かぼちゃのおばけカップケーキ	たまご		かぼちゃ		こむぎこ・さとう チョコレートクリーム	油	ベーキングパウダー			
※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 (基準値)	753 (730) 30.0 (29.2)