

11月の予定献立表（前半）

☆今月の目標 【 感謝の気持ちで食事をしよう 】

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							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とになる		ちょうみりょうほか 調味料他	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	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	こくるい るい 穀類・いも類 さとう ・砂糖	ゆし 油脂		
3 (月)		ぶんか ひ 文化の日							
4 (火)	まーぼーどん ぎゅうにゅう 麻婆丼 ・ 牛乳 いまり さん むぎ い (伊万里産もち麦入りごはん)	とうふ・ぶたにく・とり にく・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・ にんにく・しょうが・ねぶかねぎ・(セ ロリ)	こめ・もちむぎ・でん ぶん・さとう	油・ごま油	酒・醤油・甜麺醤・豆板 醤・(鶏骨・ローリエ)	719
	サラダビビンバ	とりささみ		にんじん・にら	もやし・きゅうり	さとう	ごま油・ねりごま	酒・醤油・コチュジャン	33.8
	わかめスープ		わかめ	(にんじん)	たまねぎ・えのきたけ(セロリ)			醤油・塩・コショウ・中華味・ (鶏骨・ローリエ)	
5 (水)	ミルクパン(ブルーベリージャム) ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン・ブルーベ リージャム			777
	てづく 手作りクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし・(セロリ)	じゃがいも・こむぎこ	油・バター	コンソメ・塩・コショウ・(鶏骨・ ローリエ)	
	わふう 和風サラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし			野菜いっぱい和風ドレッシ ング	28.2
6 (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			697
	しろみぎかな もみじ や 白身魚の紅葉焼き ・ ゆで野菜	あかうお・みそ		パセリ・かいわれだいこん	にんじん・キャベツ		マヨネーズ	塩・酒・コショウ・青じそドレ ッシング	
	いた おから炒め	おから・さつまあげ		にんじん・こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん	32.2
	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)	はねぎ	しめじ・ごぼう・こんにやく・だいこん	さといも		醤油・塩	
7 (金)	☆【11月8日は「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！								
	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			734
	てづく 手作りギョロツケ	あじ・あまだい・とりに く・おから	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ぼんこ・さとう・でんぶ ん	油	カレー粉・塩・醤油・酒・み りん・だし汁	
	き ぼ だいこん い に 切り干し大根の炒り煮	ぶたにく		さやいんげん・にんじん	もやし・きりぼしだいこん・しょうが・ ほししいたけ		ごま油	醤油・オイスターソース・酒・豆 板醤・塩・だし汁	28.9
	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・とうがん				
10 (月)	○11月10日～11月14日は「地産地消費強化週間」…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！！								
	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 ・ 牛乳	ぎゅうにく・(かつおぶ し)	ぎゅうにゅう・(こんぶ)	はねぎ	ごぼう・たまねぎ・しらたき	こめ・むぎ・さとう	油	醤油・酒・みりん・だし汁	767
	す 酢みそあえ	みそ	わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ・だいこん	さとう	ごま	酢	
	かきたま汁	たまご・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		醤油・酒・塩	28.1
11 (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			785
	とりにく こんさい あ あまず 鶏肉と根菜の揚げ甘酢	とりにく			れんこん・ごぼう	さつまいも・でんぶん・ さとう	油・くろごま	酢・塩	
	いそか 磯香あえ		のり	こまつな・にんじん	きゅうり・キャベツ			醤油・みりん	26.3
	みそ汁	みそ・とうふ・(かつお ぶし)	(にぼし・こんぶ)	はねぎ・にんじん	だいこん・たまねぎ				
12 (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			718
	ふう キッシュ風たまごのオープン焼き	たまご・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ	さとう	マヨネーズ・オ リーブ油	塩	
	だいこん れんこんと大根のサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり・だいこん・れんこん			野菜いっぱい和風ドレッシ ング	26.6
	チンゲンサイのスープ	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)		油	醤油・コンソメ・塩(鶏骨・ ローリエ)	
13 (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			744
	に みそ煮	ぶたにく・あつあげ こめみそ・むぎみそ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	油	醤油・酒・だし汁	
	じる だご汁	とりにく・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こまつな	ごぼう・ほししいたけ	こむぎこ・しらたまこ さといも		醤油・酒・塩	
	うれしのちや てづく 嬉野茶手作りふりかけ		ちりめんじゃこ・あおの り・のり	おちゃのは			油・ごま	みりん・酒・醤油	27.9
	くだもの(みかん)				みかん				
14 (金)	◎ PTA給食試食会	☆【まごわやさしい献立】…健康な食生活にかかせない和の食材の頭文字。「ま」豆、「ご」ごま、「わ」わかめ などの海藻類、「や」野菜、「さ」魚、「し」椎茸などのきのこ類、「い」いも類							737
	きのこごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく あぶらあげ	(こんぶ)	にんじん さやいんげん	しめじ・ほししいたけ まいたけ	こめ・むぎ・さとう	油	醤油・塩・酒・みりん	
	いそべ あ あじの磯辺揚げ	あじ	あおのり			こむぎこ	油	塩・コショウ・酒	
	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・うめぼし			醤油・みりん	
	こ じる 呉汁	だいず・みそ・(かつお ぶし)	(こんぶ・にぼし)	こまつな	だいこん	さつまいも	ごま		34.9

11月の予定献立表（後半）

☆今月の目標【 感謝の気持ちで食事をしよう 】

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						ちょうみりょうほか 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			たんぱく質 (g)	
		1群 さかなにく だいず 魚・肉・大豆 だいず せいひん ・大豆製品	2群 ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 かいそう ・海藻	3群 りよくおうしょやさい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜 くだもの ・きのこ・果物	5群 こくろい るい 穀類・いも類 さとう ・砂糖	6群 ゆし 油脂			
17 (月)	シーフードカレー ・ ぎゅうにゅう 牛乳	まぐろあぶらづけ・いか・えび・かいばしら・あさり	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・にんにく・パパイア・りんご・ほしぶどう・グリーンピース	こめ・むぎ・じゃがいも	オリーブ油	カレールウ・白ワイン・ケチャップ・醤油・カレー粉・ローリエ・(鶏骨)・他	768	
	かいそう 海藻サラダ	ハム	かんてん・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	にんじん	キャベツ・だいこん・もやし・とうもろこし			棒々鶏トレッシング	28.7	
	くだもの(柿)				かき					
18 (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			742	
	まつかぜ や 松風焼き	とりにく・おから・たまご・みそ	のり		たまねぎ	ばんこ・さとう	ごま	酒・醤油・塩		
	こんにやくと野菜の炒め物	ハム		こまつな・にんじん	れんこん・こんにやく	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒	35.4	
19 (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			796	
	えびとなすのチリソース	えび		トマト	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく・なす	でんぶん・こむぎこ・さとう	油	ケチャップ・ソース・酢・醤油・豆板醤・塩・ペーキングパウダー・(鶏骨)		
	いた 炒めビーフン	ぶたにく・たら・ほき		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ	ビーフン・でんぶん	ごま油	オイスターソース・塩・他	30.5	
20 (木)	こもく 五目スープ	たまご・とりにく	スキムミルク	にんじん・こねぎ	たけのこ・ほししいたけ・しょうが	でんぶん		醤油・塩・コショウ・中華味・(鶏骨)		
	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			747	
	さばの煮付け ・ 野菜の甘煮	さば		さやいんげん	しょうが	さといも・さとう		醤油・酒・みりん・だし汁		
21 (金)	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・にんじん	もやし・キャベツ		ごま油	醤油・みりん	32.8	
	みそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	かぼちゃ・こねぎ	たまねぎ・しめじ			酒		
	あんかけ焼きそば ・ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく・えび・いか	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・もやし・たまねぎ・しょうが・ねぶかねぎ・たけのこ・ほししいたけ・(セロリ)	やしきそばめん(こむぎこ)・でんぶん	油・ごま油	醤油・中華味・塩・コショウ・酢・(鶏骨・ローリエ)	691	
24 (月)	はなやさい 花野菜サラダ	ハム・たまご		ブロッコリー	カリフラワー・きゅうり			青じそクリームトレッシング	29.8	
	だいがくいも 大学芋					さつまいも・みずあめ・さとう	油・くろごま	醤油		
	ふりかえきゅうじつ 振替休日									
25 (火)	☆【 和食の日献立(11月24日は”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！ 】								729	
	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ				
	うめに しおこんぶ いわしの梅煮 ・ 塩昆布あえ	いわし	しおこんぶ		うめぼし・キャベツ・きゅうり	さとう・でんぶん		醤油・みりん・塩		
26 (水)	ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ほししいたけ・ごぼう・れんこん・こんにやく	さといも・さとう	油	醤油・みりん・酒・だし汁	28.5	
	みそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	たまねぎ	さつまいも				
	フレンチトースト	たまご	ぎゅうにゅう			しょくばん・さとう・グラニューとう	マーガリン	パニラエッセンス	749	
27 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	豚肉・豆乳		かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん	たまねぎ	マッシュポテト・さつまいもペースト・さとう・ばんこ・でんぶん	油	白ワイン・塩・コショウ・他		
	ゆで野菜			かいわれだいこん	キャベツ			青じそトレッシング	25.8	
28 (金)	ミネストローネ	ベーコン・だいず	こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	オリーブ油	ソース・コショウ・塩・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		
	ゆかりごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		しそ(ゆかり)	705	
	ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	油	醤油・みりん・だし汁		
29 (土)	アーモンドあえ	みそ		ほうれんそう・にんじん	もやし・キャベツ	さとう	アーモンド粉	みりん		
	うお じる 魚そうめん汁	いとより・(かつおぶし)	わかめ(こんぶ)		たまねぎ・えのきたけ	でんぶん・みずあめ・さとう	油	醤油・塩・みりん・酒・他	25.9	
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁			果糖ブドウ糖液糖・難消化性デキストリン 他		
30 (日)	むぎ 麦ごはん ・ ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			718	
	とうふ わふう 豆腐ハンバーグ和風きのこソースがけ	とりにく・ぶたにく・とうふ・おから・たまご	ぎゅうにゅう	しそ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく・レモンじる	ばんこ・さとう・でんぶん	バター	酒・醤油・ケチャップ・赤ワイン・塩・コショウ・ナツメグ		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロートレッシング	28.0	
12月	コンソメスープ	ウインナー		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)			塩・コンソメ・醤油・(鶏骨・ローリエ)		
	※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)	740 (730) 29.6 (29.2)