

# 12月の予定献立表(前半)

☆ 今月の目標 【 寒さに負けない食事をしよう 】

令和7年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 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) おもにからだのちよ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			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・ 大豆製品	ぎゆうにゆう・さかな 牛乳・小魚・ かいそう 海藻	りよくおうし・はなさい 緑黄色野菜	た・やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくろい 穀類・ いも類・砂糖	ゆし 油脂		
1 (月)	さつまいもごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ・さつまいも	くろごま	塩	670
	ホキフライ	ホキ	あおさ			ばんこ・こむぎこ・でん ぶん	油	塩・その他	
	きりぼしだいこん・にもの 切干大根の煮物	ぶたにく		さやいんげん・にんじん	きりぼしだいこん・こんにやく・ごぼう	さとう	油	酒・醤油・みりん・だし汁	24.3
2 (火)	とりにく・ゆず 鶏肉とごぼうの袖こしょうスープ	とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	ごぼう・たまねぎ			醤油・みりん・酒・袖こしょう	
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			707
	この・や・ふう お好み焼き風たまご焼き	たまご・ぶたにく	かつおぶし・あおのり		キャベツ	ながいも	油	だし汁・醤油・みりん・酒・ お好み焼きソース	
	ほうれんそうのごまドレッシングあえ	ハム		ほうれんそう	きゅうり・もやし	さとう	ごま・油	醤油・酢	29.5
3 (水)	しろ みそ汁	みそ・あつあげ・(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				
	ピザトースト・牛乳	ベーコン	チーズ ぎゆうにゆう	ピーマン・トマトピューレ	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	しょくパン	油	ピザソース・ケチャップ・コンソメ	703
	まめまめサラダ	だいず・だいふく・まめ・き んときまめ・ハム		きゅうり・キャベツ・もやし				野菜いっぱい和風ドレッシ ング	
	コーンポタージュ		スキムミルク・ぎゆう にゆう	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・(セロリ)	こむぎこ・でんぶん・さとう	油	塩・コショウ・コンソメ(鶏骨・ ローリエ)・他	27.7
4 (木)	くだもの(りんご)				りんご				
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			722
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・さとう	油	醤油・酒・だし汁	
	れんこんのからしあえ	ハム		れんこん・きゅうり・だいこん		さとう	マヨネーズ	醤油・からし	27.7
5 (金)	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	
	いなり寿司・牛乳	あぶらあげ	(こんぶ)			こめ・むぎ・さとう・みず あめ・でんぶん	ごま	醤油・酢・塩・他	677
	わかめうどん	かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こん ぶ)	こねぎ		うどんめん		醤油・みりん・だし汁	
8 (月)	こまつな・たまご 小松菜と卵のごまあえ	たまご		こまつな・にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま・ねりごま・油	醤油・塩・他	25.1
	【 非常食体験給食 】・・・(※白ごはんの提供はありません)				とうもろこし・たまねぎ・しめじ	こめ・こなあめ・じゃがい も	油	カレー粉・塩・酵母エキス・香 辛料	815
	きゅうきゅう 救給カレー			にんじん・トマト					
	ぎゆうにゆう 牛乳		ぎゆうにゆう						
9 (火)	ボークビーンズ	だいず・ぶたにく		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・(セロリ)	じゃがいも・さとう		塩・ケチャップ・コンソメ(鶏 骨・ローリエ)	24.3
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		おうとう・みかん・パイナップル				
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			754
	しろみぎかな・やさい 白身魚の野菜あんかけ	あかうお		にんじん・はねぎ	しょうが・たまねぎ・もやし ほししいたけ・たけのこ	でんぶん・さとう	油	酒・醤油・酢・だし汁	
10 (水)	かぶとりんごの甘酢あえ				かぶ・りんご・きゅうり	さとう		酢・塩	28.7
	さつま汁	とりにく・あぶらあげ・み そ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	こねぎ	ごぼう・だいこん	さつまいも	油	だし汁	
	ミルクパン(りんごジャム)・牛乳		ぎゆうにゆう			ミルクパン・りんごジャ ム			779
11 (木)	さけ 鮭ときのこのみそグラタン	さけ・みそ	ぎゆうにゆう・チーズ	パセリ	にんにく・マッシュルーム・しめじ・エリ ンギ・たまねぎ	マカロニ・こむぎこ・ぼん こ	オリーブ油・パ ター	白ワイン・コンソメ・塩・コショウ	
	カラフルサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・もやし・とうもろこ し			イタリアンドレッシング	32.8
	コンソメスープ	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)			酒・塩・コンソメ・コショウ・醤 油(鶏骨・ローリエ)	
11 (木)	ちゅうかあじ 中華味ごはん・牛乳	ベーコン・ぶたにく		にんじん	たけのこ・ほししいたけ・えだまめ	こめ・むぎ・さとう・くろざ とう	ごま油・ごま	醤油・酒	760
	ごもく・ばおず 五目包子	ぶたにく・とうふ			キャベツ・たまねぎ・しいたけ・にんに く・しょうが	こむぎこ・こんにやく・こ さとう・でんぶん・ぼんこ	ごま油	塩・オイスターソース・コショウ	
	やさい ゆで野菜			かいわれだいこん	キャベツ		マヨネーズ		
	タイピーエン	うずらたまご・ぶたにく		にんじん・こねぎ	しょうが・たまねぎ・(セロリ)	はるさめ	油	塩・コショウ・醤油・酒・中華 味(鶏骨・ローリエ)	30.6

☆ <sup>こんげつ</sup>今月の目標 <sup>さむ</sup>【 寒さ <sup>ま</sup>に負けない <sup>しょくじ</sup>食事 <sup>をしよう</sup>をしよう 】

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) おもにからだのちよ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			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・ 大豆製品	ぎゅうにゅてぎかな 牛乳・小魚・ 海藻	りょくおうしどだい 緑黄色野菜	た・やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくまい・るい 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂		
12 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			771
	コロッケ・ゆかりあえ	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご			たまねぎ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・こむぎこ・ば んこ・さとう	油	白ワイン・醤油・塩・コショウ・ しそ(ゆかり)	
	ひじき煮	さつまあげ・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さいいんげん	しらたき	さとう	油	だし汁・醤油・みりん	26.3
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・ (かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こん ぶ)	こねぎ	えのきたけ				
15 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			715
	ポークチャップ	ぶたにく		パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが にんにく	でんぶん・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・コ ショウ・ワイン	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ	塩	27.9
	キャベツのスープ	ベーコン		こまつな・にんじん	キャベツ・しめじ・(セロリ)			醤油・コンソメ・塩・コショウ・ 酒・(鶏骨・ローリエ)	
16 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			778
	とりにく・だいず 鶏肉と大豆の煮物	とりにく・だいず		にんじん・さいいんげん	こんにやく・れんこん・たけのこ・しょう が・にんにく	こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・みりん・だし汁	
	おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・みりん	31.8
	だいこん 大根のみそ汁	あぶらあげ・みそ・(かつ おぶし)	(にぼし・こんぶ)	こねぎ	だいこん・たまねぎ				
17 (水)	ナムル丼・牛乳	とりにく・ぎゅうにく・ぶた にく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油・油	醤油・酒・みりん・コチンジャ ン・豆板醤・塩・コショウ	745
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ・だいこん・きゅうり・とうも ろこし			青じそドレッシング	
	ワントンスープ			こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ワントン(こむぎこ)	ごま油	醤油・酒・塩・(鶏骨)	29.9
	くだもの(みかん)				みかん				
18 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			709
	さばのみそカレー煮・野菜の甘煮	さば・みそ		さいいんげん・にんじん	しょうが	さとう		酒・みりん・醤油・カレーこ だし汁	
	きりぼしだいこん 切干大根のすだちポン酢あえ	たまご・かつおぶし			きりぼしだいこん・キャベツ	さとう		すだちポン酢・だし汁・醤油	31.7
	とりにく 鶏ごぼう汁	とりにく・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・だい こん			塩・醤油・酒	
19 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			736
	れんこん入り菊花しゅうまい	とりにく・たまご			たまねぎ・れんこん・しょうが・グリーン ピース	しゅうまいのかわ(こむ ぎこ)・さとう・でんぶん	ごま油	醤油・塩・酢	
	き 茎わかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・さいいんげん	ほししいたけ・こんにやく	さとう	ごま油・ごま	醤油・酒・唐辛子	29.6
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあ げ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	こんにやく・ごぼう・だいこん	さつまいも	油		
22 (月)	☆【冬至の運盛り献立】		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			685
	むぎ 麦ごはん・牛乳								
	あけ 鯉の柚庵焼き・ゆで野菜	さけ		かいわれだいこん	ゆず・キャベツ	さとう		酒・醤油・みりん・野菜 いっぱい和風ドレッシング	
	ぶたにく 豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん・こんにやく・もやし	さとう	油	酒・醤油・だし汁	33.0
23 (火)	☆【クリスマス献立】		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			832
	むぎ 麦ごはん・牛乳								
	フライドチキン	とりにく・たまご	ぎゅうにゅう	パセリ	しょうが・にんにく	でんぶん・こむぎこ	油	チリパウダー・オールバイス・ 塩	
	ポテトサラダツリー	ハム		にんじん	グリーンピース	じゃがいも・さとう	マヨネーズ	酢・塩・コショウ	
24 (水)	白菜のスープ	ぶたにく		にんじん・こねぎ	はくさいたまねぎ・(セロリ)		油	醤油・コンソメ・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ)	30.0
	クリスマスケーキ(チョコ)	卵	乳・乳製品			砂糖・小麦粉・水あめ	油	チョコレート・ココアパウダー・他	
<div> <div>しゅうぎょうしき</div> <div>きゅうしよく</div> </div> 終業式(給食はありません)									
※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) 739 (730) 28.9 (29.2)