

# 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

日付	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	調味料他 たんぱく質 (g)		
		(あか) おもにからだをつくるもとになる		(みどり) おもにからだのちうしをととのえるもとになる		(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				
		さかなにく・ 魚・肉・大豆・ 大豆製品	さゆうにゅうさかな 牛乳・小魚・ 海藻	りょくおうし・ 緑黄色野菜	たのやさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくるい 穀類・ いも類・砂糖	ゆし 油脂				
1 (月)	さつまいもごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			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			ばんご・こむぎ・でんぶん	油	塩・その他			
	きりぼしだいこん 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・こんにゃく・ごぼう	さとう	油	酒・醤油・みりん・だし汁			
2 (火)	鶏肉とごぼうの柚こじょうスープ	とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にほし)	にんじん・こねぎ	ごぼう・たまねぎ			醤油・みりん・酒・柚こじょう	24.3		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ					
	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			
3 (水)	みそ汁	みそ・あつあげ・(かつおぶし)	(にほし・こんぶ)	かほちや・こねぎ	たまねぎ・しめじ				29.5		
	ピザトースト・牛乳	ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	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			
	まめまめサラダ	たいす・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・ぎゅうにゅう	パセリ	とうもろこし・たまねぎ・(セロリ)	こむぎ・でんぶん・さとう	油	塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)・他			
4 (木)	くだもの(りんご)				りんご				27.7		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ					
	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			
5 (金)	かきたま汁	たまご・(かつおぶし)	(にほし・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	27.7		
	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			
	わかめうどん	かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(にほし・こんぶ)	こねぎ		うどんめん		醤油・みりん・だし汁			
	小松菜と卵のごまあえ	たまご		にまつな・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			
8 (月)	【 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・塩・酵母エキス・香辛料	815		
	きゅうり・きゅうり 給力カレー			にんじん・トマト							
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	ポークピーンズ	だいす・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)			
9 (火)	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				24.3		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ					
	しろみさかな やさい 野菜の野菜あんかけ	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			
	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			
10 (水)	さつま汁	とりにく・あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(にほし・こんぶ)	こねぎ	ごぼう・だいこん	さつまいも	油	だし汁	28.7		
	ミルクパン(りんごジャム)・牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクパン・りんごジャム					
	さけ・鮭ときのこのみそグラタン	さけ・みそ	ぎゅうにゅう・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	マカラニ・こむぎ・ばんご	オリーブ油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・コショウ			
	カラフルサラダ	ハム		赤ビーマン	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			
11 (木)	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)	32.8		
	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・くろさとう	ごま油・ごま	醤油・酒			
	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・ししいたけ・にんにく・ようが	こむぎ・こんにゃく・さとう・でんぶん・ばんご	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				
11 (木)	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		

# 12月の予定献立表(後半)

## ☆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とになる		(みどり) おもにからだのちうしをととのえるもとになる		(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		
		さかなにく・だいす 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・小魚・ 海藻	りょくおうしやさい 緑黄色野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	ごくごく 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂		
12 (金)	ひじき煮 みそ汁	ぎゅうにゅう 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 みそ汁	さつまあげ・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	しらたき	さとう	油	だし汁・醤油・みりん	
		とうふ・あぶらあげ・みそ(かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こんぶ)	にねぎ	えのきだけ			26.3	
15 (月)	ひじき煮 マカロニサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう 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 ににく	でんぶん・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・コソリメ・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	
16 (火)	ひじき煮 おかかあえ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳		にまつな・にんじん	キャベツ・しめじ(セロリ)			27.9	
	ひじき煮 とりにく・だいす 鶏肉と大豆の煮物	とりにく・だいす		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん・たけのこ・しょうが・ににく	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	
	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)	にねぎ	だいこん・たまねぎ			31.8	
17 (水)	ひじき煮 ツナサラダ ワンタンスープ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう 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・ににく・しょうが	ごま・ごま油・油	醤油・酒・みりん・コチュジャン・豆板醤・塩・コショウ	
	ナムル丼 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			青じそトレッシング	
	ワンタンスープ			にねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ワンタン(こむぎこ)	ごま油	醤油・酒・塩・(鶏骨)	
	くだもの(みかん)				みかん			29.9	
18 (木)	ひじき煮 さばのみそカレー煮・野菜の甘煮 切り干大根のすだちポン酢あえ	ぎゅうにゅう 牛乳		さば・みそ	さやいんげん・にんじん	しょうが	さとう	酒・みりん・醤油・カレー・だし汁	
	ひじき煮 とりにく・(かつおぶし)	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	
	ひじき煮 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)	ひじき煮 れんこん入り菊化しゅうまい 鮭わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう 牛乳		さば・みそ	ぎゅうにゅう			709	
	ひじき煮 れんこん入り菊化しゅうまい	とりにく・たまご			たまねぎ・れんこん・しょうが・グリンピース	さとう	ごま油	醤油・塩・酢	
	ひじき煮 鮭わかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・さやいんげん	ほししいたけ・こんにゃく	さとう	ごま油・ごま	醤油・酒・唐辛子	
	ひじき煮 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	こんにゃく・ごぼう・だいこん	さつまいも	油	29.6	
22 (月)	☆【冬至の運盛り献立】 ひじき煮 豚肉とれんこんの炒め物 かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳		さけ	かいわれだいこん	ゆず・キャベツ	さとう	685	
	ひじき煮 豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく			にんじん	れんこん・こんにゃく・もやし	油	酒・醤油・みりん・野菜いっぱい和風ドレッシング	
	ひじき煮 かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	かぼちゃ・こねぎ	たまねぎ			33.0	
	☆【クリスマス献立】 ひじき煮 フライドチキン ポテトサラダソリーパン	卵	乳・乳製品					832	
23 (火)	☆【クリスマス献立】 ひじき煮 フライドチキン 白菜のスープ クリスマスケーキ(チョコ)	ぎゅうにゅう 牛乳						30.0	
	ひじき煮 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・ににく	でんぶん・こむぎこ	油	チリバウダー・オールスマイス・塩	
	ひじき煮 白菜のスープ	ハム		にんじん	グリンピース	じゃがいも・さとう	マヨネーズ	酢・塩・コショウ	
	ひじき煮 クリスマスケーキ(チョコ)	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・コソリメ・塩・コショウ・(鶏骨・ローリー)	
24 (水)				しゅうがようしき 終業式	きゅうしょく (給食はありません)			739 (730) 28.9 (29.2)	

※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。