

# 10月の予定献立表 (前半)



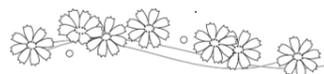
☆今月の目標 【食事マナーを考えて食べよう】

※( )内の食品は“だし”とり用に使用した食品です

令和2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						調味料他 ちようみりようほか	エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものとなる		(みどり) おもにからだのちようしをととのえるものとなる		(きいろ) おもにエネルギーのもととなる			たんぱく質 (g)
		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		
☆【お月見(十五夜)こんだて】☆	2020年は10月1日(木)が“中秋の名月”です!								
1 (木)	里いもごはん・牛乳 うさちゃんハンバーグ れんこんの塩きんぴら お月見団子汁 満月ソースのミルクゼリー	あぶらあげ とりにく・ぶたにく	ちりめんじゃこ・(こんぶ) ぎゅうにゅう	えだまめ	しめじ たまねぎ・しょうが・にんにく	こめ・さといも さとう	醤油・酒・塩 塩・ケチャップ・他	796	
2 (金)	◎特別校時のため、給食時間が15分早まります! ミートボールカレー かみかみサラダ 伊万里梨のミニカップケーキ	とりにく・ぶたにく さきいか・たこ たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース	たまねぎ・りんご・とうもろこし・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・ぼんご・でんぷん	カレー粉・塩・ワイン・カレー粉・醤油・ケチャップ・ソース・コンソウ・ナツメグ・(鶏骨・豚骨)・他	919	
5 (月)							アーモンド・オリーブ油 酢・醤油	28.1	
5 (月)		10日(土)の振替休日							
6 (火)	麦ごはん・牛乳 大豆と鶏肉の煮物 ポテトサラダ みそ汁	とりにく・だいず	ぎゅうにゅう	えだまめ・にんじん	こんにやく・しょうが	でんぷん・さとう	醤油・酒	819	
7 (水)	ココアあげパン・牛乳 ウインナー ほうれん草とごぼうのサラダ ミネストローネ	ウインナー とりにく・いりたまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり・たまねぎ なす・たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・さとう	マヨネーズ・醤油・コンソウ	39.6	
8 (木)	麦ごはん・牛乳 麻婆春雨 茎わかめのサラダ 卵スープ	ぶたにく・とりにく・みそ ちくわ・みそ たまご・かにぶみかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ	たけのこ・たまねぎ・なす・きくらげ・ほししいたけ きゅうり	こめ・むぎ はるさめ・でんぷん・さとう	イースト・塩・純ココア 青じそクリームドレッシング・だし汁・醤油 醤油・塩・コンソウ・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	753	
9 (金)	☆【目の愛護デー献立】…目に効く栄養素(ビタミンA:にんじん、ビタミンB1&B2:牛乳、ビタミンC:さつま芋、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) さつまいもごはん・牛乳 鮭ときこのみそグラタン なすのごま和え はんぺんのすまし汁	さけ・みそ すけそうだら・たまご(かつおぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん パセリ・(にんじん)	エリンギ・しめじ・マッシュルーム・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	こめ・さつまいも マカロニ・こむぎこ・ぼんご	塩・酒 ワイン・塩・コンソウ・(鶏骨・ローリエ)	760	
10 (土)	☆【はってん祭がんばろう! 献立】 はってんくんオムライス・牛乳 人参サラダ オニオンスープ ブルーベリーゼリー	たまご・とりにく・ウインナー ハム ハム	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし	こめ・むぎ・さとう	ケチャップ・ワイン・塩・コンソウ・コンソメ フレッシュドレッシング・マヨネーズ・コンソウ	809	
11 (日)		11日(日)の振替休日							
13 (火)	たかなめし 高菜飯・牛乳 ししゃもの磯の香フライ ひじきの甘酢和え れんこん団子汁	かつおぶし ししゃも ハム・たまご とりにく・たまご・みそ	ぎゅうにゅう	たかなづけ あおさのり		こめ・むぎ ぼんご・こむぎこ・でんぷん	醤油・みりん 塩	750	
14 (水)	麦ごはん・牛乳 豚肉の生姜炒め 切干し大根のすだちポン酢和え みそ汁	ぶたにく たまご・かつおぶし あつあげ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・すだち	さとう	醤油・みりん すだちポン酢・だし汁・醤油	734	
15 (木)	いなり寿司・牛乳 丸天うどん さきいかサラダ	あぶらあげ さつまあげ・たまご(かつおぶし) さきいか	ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん	ごぼう キャベツ・きゅうり・だいこん	こめ・さとう	酢・醤油・塩・他 醤油・酒	776	
							マヨネーズ・醤油・ゆずこしょう・酒	32.0	

# 10月の予定献立表 (後半)



☆今月の目標 【食事マナーを考えて食べよう】

※( )内の食品は“だし”とり用に使用した食品です

令和2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						調味料他 ちょうみりよほか	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		(あか)		(みどり)		(きいろ)				
		おもにからだをつくるものになる 1群	2群	3群	4群	5群	6群			
16 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		812	
	きのこソースの豆腐ハンバーグ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・とうふ・おから・たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・マッシュルーム・ほししいたけ・しょうが・にんにく		ぼんこ・でんぷん	バター		醤油・ワイン・塩・コショウ
	マカロニサラダ	かにふうみかまぼこ・まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ・たまねぎ		マカロニ			マヨネーズ・醤油・塩・コショウ
	みそスープ	ベーコン・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゅう	こまつな	しめじ・たまねぎ・ほうれんそう		さつまいも			酒
19 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		801	
	とりからあげ 鶏唐揚げの葱ソースがらめ	とりにく			ねぶかねぎ・しょうが・にんにく		でんぷん・さとう	油		酢・醤油・酒・マヨネーズ
	ちくわん 筑前煮	とりにく		にんじん・いんげん	ごぼう・たけのこ・こんにやく・れんこん		さといも・さとう			だし汁・醤油・みりん・酒
	ごじる 呉汁	だいがい・みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	ほうれんそう・にんじん	だいこん・ほししいたけ					酒
20 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		763	
	さばのみそカレー煮	さば・みそ			しょうが		さとう			だし汁・酒・みりん・醤油・カレー粉
	さいいんげんの甘煮			いんげん			さとう			だし汁・醤油・みりん
	ぶたにく 豚肉と切干大根の炒め物	ぶたにく		にんじん・にら	きりぼしだいこん・しめじ・もやし・しょうが・にんにく			ごま油		醤油・オリーブオイル・酒・豆板醤・塩
たまご かき玉汁	たまご・かまぼこ	(にぼし・こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・えのきたけ				醤油・酒・塩		
21 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		823	
	ホットドッグ	ウインナー	スキムミルク・チーズ ぎゅうにゅう		キャベツ		こむぎこ・さとう	ショートニング・マーガリン		イースト・塩・ケチャップ・からし・塩・コショウ
	シーフードチャウダー	ベーコン・かいばしら・えび・いか・あさり・かいばしら	ぎゅうにゅう・なまクリーム	ほうれんそう・にんじん・グリーンピース	たまねぎ・しめじ・とうもろこし・(セロリ)			バター		ワイン・ホモジジの素・塩・コショウ・コンソメ(鶏骨・ローリエ)
	りんごとさつま芋の重ね煮				りんご・ほしごぼう		さつまいも・さとう	バター		塩
22 (木)	ちゅうかどん 中華丼	ぶたにく・いか・えび・うずらのたまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ・キャベツ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが		こめ・むぎ・でんぷん・さとう		醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨・豚骨)	
	バンサンスー	たまご・ハム		にんじん	きゅうり・きくらげ		さとう	ごま	酢・醤油	
	わかめスープ		わかめ	(にんじん)	もやし・(たまねぎ・セロリ)			ごま・ごま油	醤油・酒・塩(鶏骨・ローリエ)	
	くだもの 果物(伊万里梨)				なし					
☆伊万里トントントン くんち献立	くり 栗おこわ(☆伊万里くんち料理)	あずき					こめ・もちごめ・くり	くろごま	塩・酒	829
	ぎゅうにゅう 赤魚の西京焼き	あかうお・みそ	ぎゅうにゅう				さとう	ねりごま	みりん・酒	
	なます 煮ごみ(☆伊万里くんち料理)	かつおぶし		にんじん	だいこん		さとう		酢・醤油・塩	
	ちやわん 茶碗蒸し	とりにく・ちくわ・あずき		にんじん	れんこん・ごぼう・こんにやく		さといも・くり・さとう		醤油・だし汁・塩	
◎10月26日～10月30日は給食指導強化週間・【テーマ】マナーを守って食べよう! ※がんばり表に取り組んでマナーアップをめざしましょう!	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		764	
	ごもく 五目たまご焼	たまご・とりにく・かにふうみかまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ・ほししいたけ		さとう	油		だし汁・醤油・みりん・酒・塩
	いし 石狩汁	さけ・とうふ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん	キャベツ・たまねぎ・こんにやく・しめじ・しるねぎ		じゃがいも	バター		酒かす・みりん・酒
	かしわ飯	とりにく・あぶらあげ	(こんぶ) ぎゅうにゅう	グリーンピース・にんじん	ごぼう・ほししいたけ		こめ・むぎ・さとう			醤油・酒
27 (火)	ちくわ 竹輪の二色揚げ(もみじ&磯辺)	ちくわ	あおさのり	にんじん			こむぎこ	ごま・油		
	さといも 里芋のおよごし	おから・みそ	ひじき	ほうれんそう・にんじん	こんにやく		さといも・さとう	ごま	だし汁	
	すまし汁	(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ・にぼし)	かいわれだいこん	ほししいたけ		ふ		醤油・酒・塩	
	にく 肉みそラーメン	ぶたにく・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	もやし・とうもろこし・たまねぎ・にんにく		ちゅうかめん	ごま	酢(鶏骨・豚骨)	
28 (水)	いかにく いかと茎わかめのサラダ	いか・ちくわ・みそ		にんじん	きゅうり		さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・からし	
	だいがく 大学芋						さつまいも	油・ごま	醤油	
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		757	
	しろみさかな 白身魚のみそマヨチーズ焼き	バサ・みそ	チーズ		しょうが					マヨネーズ・みりん
いそか 磯香和え		のり	ほうれんそう・にんじん	もやし				醤油・みりん		
はるきめ 春雨汁	ぶたにく・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	はくさい・ほししいたけ・しょうが		はるさめ	ごま油	醤油・酒・塩		
☆ハロウィン献立	きのこ きのこたっぷりハヤシライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・グリーンピース	たまねぎ・セロリ・しめじ・えのきたけ・マッシュルーム・にんにく・しょうが		こめ・むぎ	バター	ハヤシルー・ケチャップ・ソース・醤油・塩・コショウ・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	
	かいそう 海藻サラダ	ハム	かんてん・きわかめ・こんぶ・しりとりんさい・わかめ・あかつのまた・あかつのまた	にんじん	だいこん・キャベツ			ごま	棒々鶏レッシング	
	ハロウィンおばけのカップケーキ	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)

