

10月の予定献立表 (前半)



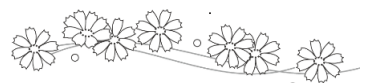
☆今月の目標 【食事マナーを考えて食べよう】

※()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) | たんぱく質 (g) |
|---|---|---|---|---|---|--|--|---|-----------------|--------------|
| | | (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 | | | | |
| | | 1群 さかなにく、だいに、さいいん、 魚・肉・大豆・大豆製品 | 2群 ぎゆうにゆう、さかな、かいそう、 牛乳・小魚・海藻 | 3群 りよくおうしよく、やさい、 緑黄色野菜 | 4群 た、やさい、くだもの、 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 こくさい、さい、さいとう、 穀類・いも類・砂糖 | 6群 ゆし、 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 ベーコン とりにく ぎゆうにゆう・クリーム | ちりめんじゃこ・(こんぶ) ぎゆうにゆう いんげん・にんじん にんじん・こねぎ ぎゆうにゆう・クリーム | えだまめ たまねぎ・しょうが・にんにく いんげん・にんじん にんじん・こねぎ おうとう・レモン | しめじ たまねぎ・しょうが・にんにく れんこん だいこん・ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ おうとう・レモン | こめ・さいとも さとう さとう しらたまもち さとう | こめ・さいとも さとう さとう しらたまもち さとう | 醤油・酒・塩 塩・ケチャップ・他 だし汁・酒・塩 醤油・酒・塩 ゼラチン・クエン酸・他 | 796 | 32.0 |
| ◎特別校時のため、給食時間が15分早まります! | | | | | | | | | | |
| 2 (金) | 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 ぎゆうにゆう にんじん にんじん なし | にんじん・グリーンピース にんじん きりぼしだいこん・きゅうり・レモン なし | たまねぎ・りんご・とうもろこし・にんにく・しょうが さとう さとう こむぎこ・さとう | こめ・むぎ・じゃがいも・ばんこ・でんぶん アーモンド・オリーブ油 油 | 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 酢・醤油 ベーキングパウダー | 919 | 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 みそ・あぶらあげ | ぎゆうにゆう とりにく・だいず チーズ ((にぼし)) | えだまめ・にんじん にんじん きゅうり・たまねぎ なす・たまねぎ・えのきたけ | こめ・むぎ こんにゃく・しょうが きゅうり・たまねぎ なす・たまねぎ・えのきたけ | こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも・さとう | 油 マヨネーズ・醤油・コンソウ | 醤油・酒 マヨネーズ・醤油・コンソウ | 819 | 39.6 |
| 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 ぎゆうにゆう チーズチップ かぼちゃ・にんじん・トマト・パセリ | こむぎこ・さとう こむぎこ・さとう ごぼう キャベツ・たまねぎ・セロリ・にんにく | こむぎこ・さとう ショートリング・油 さとう マカロニ・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) | 788 | 26.9 | | |
| 8 (木) | 麦ごはん・牛乳 麻婆春雨 茎わかめのサラダ たまご卵スープ | ぶたにく・とりにく・みそ ちくわ・みそ たまご・かに・ふうみか・まぼこ | ぎゆうにゆう とりにく・みそ スキムミルク | にんじん・はねぎ にんじん ほうれんそう・(にんじん) | こめ・むぎ はるさめ・でんぶん・さとう さとう えのきたけ・(たまねぎ・セロリ) | ごま油 ごま 醤油・酒・塩・(鶏骨) | 甜麺醬、豆板醬、醤油、(鶏骨・豚骨) マヨネーズ・からし・みりん | 753 | 30.2 | |
| ☆【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) | | | | | | | | | | |
| 9 (金) | さつまいもごはん・牛乳 鮭ときのこのみそグラタン 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) ぎゆうにゆう チーズ・ぎゆうにゆう わかめ・(こんぶ) | えだまめ・にんじん パセリ・(にんじん) いんげん ほうれんそう | こめ・さつまいも マカロニ・こむぎこ・ばんこ なす えのきたけ | こめ・さつまいも マカロニ・こむぎこ・ばんこ ごま でんぶん・さとう・やまいも | バター・オリーブ油 ごま 油 | 塩・酒 ワイン・塩・コンソウ・(鶏骨・ローリエ) 醤油・みりん 醤油・酒・塩・他 | 760 | 28.6 |
| ☆【はってん祭がんばろう! 献立】 | | | | | | | | | | |
| 10 (土) | はってんくんオムライス 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 | ぎゆうにゆう チーズ ハム | グリーンピース にんじん パセリ・(にんじん) | たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし たまねぎ・しめじ・(セロリ) ブルーベリー・りんご | こめ・むぎ・さとう バター・油 バター | 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 塩・コンソウ・コンソメ・ワイン・(鶏骨・ローリエ) | 809 | 29.3 | |
| 11 (日) | 11日(日)の振替休日 | | | | | | | | | |
| 13 (火) | 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 | ぎゆうにゆう あおさのり ひじき ((にぼし)) | たかなづけ あおさのり にんじん にんじん・こねぎ | こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ・でんぶん さとう れんこん・ごぼう・はくさい・たまねぎ・しょうが | こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ・でんぶん さとう さとう | ごま・ごま油 油 酢・醤油・塩 酒・塩 | 醤油・みりん 塩 酢・醤油・塩 酒・塩 | 750 | 28.4 |
| 14 (水) | 麦ごはん・牛乳 豚肉の生姜炒め 切り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 | ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ・(こんぶ・にぼし) | しょうが にんじん かぼちゃ・こねぎ | こめ・むぎ しょうが きりぼしだいこん・きゅうり・すだち たまねぎ・えのきたけ | こめ・むぎ しょうが さとう さとう | 醤油・みりん すだちポン酢・だし汁・醤油 | 734 | 31.4 | |
| 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 | ぎゆうにゆう わかめ・(こんぶ・にぼし) にんじん | こねぎ ごぼう キャベツ・きゅうり・だいこん | こめ・さとう さとう さとう | こめ・さとう くろごま 酢・醤油・塩・他 醤油・酒 マヨネーズ・醤油・ゆずこしょう・酒 | 776 | 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 | おもにからだのちょうしを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 | | | |
| 16 (金) | むぎ 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ・むぎ | | 812 | |
| | きのこと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 | だいたく・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 かけ玉汁 | 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 |
| 29 (木) | 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 | |
| | むぎ 麦ごはん・牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | こめ・むぎ | | 901 | |
| | 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 |
| ☆ハロウィン献立 | かいらい 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) | 797 (778) 32.7 (32.1) |

