



11月の予定献立表 (前半)



☆今月の目標 【 よくかんで食べよう 】

令和2年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	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			
		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	ぎゅうにゅうぎかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	りょくおうしやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 砂糖	ゆし 油脂	しょうりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
☆	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！								
2 (月)	きのこごはん・牛乳 とりにく 鶏肉のもみじ焼き アーモンド和え きき 茎わかめのかき玉汁 かみかみいりこ揚げ	あぶらあげ とりにく みそ たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	しらすほし ぎゅうにゅう ほうれんそう・にんじん くきわかめ・(こんぶ) にぼし	にんじん・いんげん ほうれんそう・にんじん こねぎ	しめじ・まいたけ・ほししいたけ しょうが もやし えのきたけ	こめ・むぎ さとう さとう	油	醤油・酒・みりん・だし汁 ケチャップ・マヨネーズ・塩・コショウ みりん 醤油・酒・塩	759 40.5
3 (火)		ぶんか ひ 文化の日							
4 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳 きびなごのフライ きりほしたいこん 切干大根のおかかポン酢和え ちゃんこ汁	きびなご たまご・かつおぶし あつあげ・えび・たらほき・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう (にぼし・こんぶ)	たまねぎ きゅうり・きりほしたいこん はくさい・だいこん・こんにやく・えのきたけ・しめじ・たまねぎ	こめ・むぎ ぼんご・こむぎこ さとう	油	塩 すだちボン酢・醤油・だし汁 豚脂・油 醤油・酒	730 30.0	
5 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 おからサラダ オニオンスープ お芋のカップケーキ	とりにく・ベーコン おから・まぐろあぶらづけ ハム たまご	ぎゅうにゅう (にんじん)	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし キャベツ・きゅうり・たまねぎ たまねぎ・(セロリ)	こめ・むぎ・さとう さとう	バター・オリブ油 バター	ケチャップ・塩・コンソメ・コンソウ・ワイン マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ ワイン・塩・コンソメ・コンソウ・(鶏骨・ローリエ)	889 28.5	
6 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 しゅうまい チャブチェ キムチスープ	ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう・たまご とうふ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう ほしえび (こんぶ)	たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・しょうが・にんにく パプリカ・にんじん・にら はくさい・キムチ・もやし・たまねぎ・しめじ・たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが	こめ・むぎ しゅうまいのかわ・さとう はるさめ	油	酢・醤油・酒・オイスターソース・塩 焼肉のタレ・酒・醤油・塩・コショウ 醤油・酒・唐辛子・(鶏骨・豚骨)	786 37.1	
9 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ぶたにく 豚肉のフルーティー炒め おからの炒り煮 みそ汁	ぶたにく おから・とりにく・かまぼこ みそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ・(にぼし)	りんご・たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・こんにやく・ほししいたけ だいこん・えのきたけ	こめ・むぎ さとう さとう	油	トマトケチャップ・醤油・酒 だし汁・醤油・酒・みりん	775 40.1	
10 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 あ さかな あまず 揚げ魚の甘酢あんかけ いた 炒めビーフン こもく 五目スープ	ばさ ぶたにく・かまぼこ とりにく・たまご	ぎゅうにゅう (にんじん・こねぎ)	たまねぎ・しょうが キャベツ・もやし・たまねぎ・きくらげ・しょうが たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さとう ビーフン	油・ごま油 ごま油	醤油・酢・酒・ケチャップ・塩・コショウ・鶏骨 酒・醤油・オイスターソース・塩・コショウ 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨)	763 36.5	
11 (水)	けんなん だいず 県産大豆とひき肉のカレー・牛乳 だいこん 大根サラダ ココアゼリー	だいず・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく ハム	チーズ にんじん	たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・(セロリ) だいこん・きゅうり・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも ごま	油	カレールー・ケチャップ・醤油・ワイン・カレー粉・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ) 棒々鶏ドレッシング インスタントミルクココア・ゼラチン	890 37.7	
12 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ちんぼん ミニ肉まん ひじきサラダ	ぶたにく・かまぼこ・さつまあげ・いか・えび ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ねぎ えだまめ・にんじん	もやし・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・ほししいたけ・しょうが・にんにく・ごぼう たけのこ・しいたけ きゅうり・とうもろこし	ちゃんぽんめん こむぎこ・さとう・ぼんご・でんぶん さとう	油 ラード・油・ごま油 すりごま	醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・豚骨) イースト・塩・醤油・老酒・他 野菜いっぱい和風ドレッシング・青じそドレッシング・醤油・だし汁	808 38.4	
13 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 つくね煮 ふろふき大根 すまし汁	とりにく・たまご みそ・(かつおぶし) かまぼこ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ) (こんぶ)	たまねぎ・しょうが だいこん ほうれんそう	こめ・むぎ ながいも・でんぶん・さとう さとう	油 ごま	だし汁・醤油・酒・みりん・塩 みりん 醤油・酒・塩	857 32.7	



11月の予定献立表 (後半)



☆今月の目標【よくかんでたべよう】

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						エネルギー (kcal)
		(あか)		(みどり)		(きいろ)		
		おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえるものになる		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	ちょうりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)	
きかなく、だいず 魚・肉・大豆 だいずせいひん ・大豆製品	ぎゆうにんぼかな 牛乳・小魚 かいそう ・海藻	りよくおうゆさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 ・きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 ・砂糖	ゆし 油脂			
◎11月16日~11月20日は「地産地消強化週間」・・・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！！								
16 (月)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ		836
	スパニッシュオムレツ	たまご・ウインナー・とりにく	チーズ	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ
	れんこんきんぴら	さつまあげ		にんじん・こねぎ	れんこん・こんにやく・ほししいたけ・しょうが・ごぼう	さとう	ごま	醤油・酒・唐辛子
	みそスープ	みそ・ベーコン・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう・(こんぶ)	こまつな	キャベツ・たまねぎ・しめじ	さつまいも		酒
17 (火)	伊万里産黒米ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・くろまい		760
	鯛の更紗焼き・野菜の甘煮	ぶり(※県水産課より無償提供)・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・れんこん	さとう		だし汁・酒・醤油・みりん・カレー粉
	かぼちゃのおよごし	みそ		かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん	こんにやく	さとう	ごま	醤油
	かき玉汁	とうふ・たまご・とりにく	(にぼし・こんぶ)	みずな・こねぎ	たまねぎ			醤油・酒・塩
18 (水)	食パン&さがいちごジャム・牛乳		スキムミルク ぎゆうにゆう		いちご	こむぎこ・さとう・みずあめ	ショートニング	イースト・塩・他
	ほうれん草ときのこのグラタン	とりにく・ベーコン・みそ	ぎゆうにゆう・チーズ	ほうれんそう・(にんじん)	たまねぎ・しめじ・ほししいたけ・にんにく・(セロリ)	マカロニ・こむぎこ	バター	ワイン・コンソメ・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)
	海藻サラダ	まぐろあぶらづけ	かんてん・くきわかめ・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	だいこん・きゅうり			青じそ・ドレッシング・野菜・いっぱい和風ドレッシング
	根菜のミネストローネ	だいず・ベーコン		トマト・にんじん	ごぼう・れんこん・たまねぎ・キャベツ・(セロリ)	さとう	オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・醤油・(鶏骨・ローリエ)
19 (木)	里芋ごはん・牛乳		ちりめんじゃこ・(こんぶ)			こめ・さといも		醤油・酒・塩
	鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん・こむぎこ	油	醤油・酒・みりん・マヨネーズ
	磯香和え		のり	ほうれんそう・にんじん	きりぼしだいこん		ごま	醤油・みりん
	みそ汁	とうふ・みそ	(にぼし)	こねぎ	はくさい・だいこん・しめじ			
	果物(みかん)				みかん			
20 (金)	伊万里産もち麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・もちむぎ		882
	ハンバーグ	ぎゆうにく(県畜産課より無償提供)・たまご	ぎゆうにゆう		たまねぎ	さとう		醤油・焼肉のたれ・みりん・ワイン・塩・コショウ・ナツメグ
	ひじきの甘酢和え	ハム	ひじき	にんじん	れんこん・きゅうり	さとう		醤油・酢・塩
	呉汁	だいず・とうふ・みそ	(にぼし)	こまつな・にんじん	だいこん・たまねぎ・ほししいたけ			41.0
23 (月)	 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日							
☆24 (火)	【和食の日記念献立(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！】							705
	ちらし寿司・牛乳	とりにく・たまご・さくらでんぶ	ちりめんじゃこ・(こんぶ)	にんじん・きぬさや	れんこん・きりぼしだいこん・ほししいたけ	こめ・さとう		酢・醤油・酒・みりん・塩
	筑前煮	とりにく		にんじん・いんげん	ごぼう・たけのこ・にんじん・れんこん・こんにやく	さといも・さとう		醤油・みりん・酒・だし汁
	三色つみれのすまし汁	すけとうだら	わかめ・(にぼし)	こねぎ・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう	えのきたけ	でんぷん・さとう		醤油・酒・塩・他
25 (水)	みそうどん・牛乳	とりにく・ぶたにく・みそ・ちくわ・かまぼこ・あぶらあげ・(かつおぶし)	スキムミルク・(にぼし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	うどんめん	ごま油	醤油・酒・みりん・塩
	ツナとごぼうのサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう・たまねぎ・きゅうり	さとう		青じそ・クリームドレッシング・塩・コショウ
	大学芋					さつまいも・みずあめ・さとう	油・くろごま	醤油
26 (木)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ		685
	鯛の黄金焼き	さわら・みそ		にんじん・パセリ	しょうが・にんにく			マヨネーズ・酒
	梅みそ和え	たら・みそ	(こんぶ)		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・でんぷん	ごま油・ごま	酢・みりん・塩
	沢煮椀	ぶたにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・みつば	ごぼう・たけのこ・しょうが			醤油・酒・塩
27 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ		783
	コロッセ(カレー味)	ぎゆうにく・ぶたにく・たまご	スキムミルク		たまねぎ	じゃがいも・ぼんこ・こむぎこ・さとう	油・バター	ソース・ケチャップ・醤油・ワイン・カレー粉
	イカと大根の煮物	イカ		きぬさや	だいこん	さとう・でんぷん		だし汁・酒・みりん
	豚汁	ぶたにく・あつあげ・みそ	(にぼし)	にんじん・はねぎ	たまねぎ・はくさい・ごぼう・こんにやく・しょうが	さつまいも		酒
30 (月)	麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ		816
	鶏肉のナポリ煮	とりにく		パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが	でんぷん・こむぎこ・さとう	油・オリーブ油	ケチャップ・ソース・醤油・塩・コショウ・オレガノ
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・さとう		マヨネーズ・塩・コショウ
	えび入り大根スープ	えび・あぶらあげ		こまつな・にんじん	だいこん・ほししいたけ・(セロリ)			ワイン・塩・醤油・コンソメ・コショウ・(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)
792
(778)
34.3
(32.1)