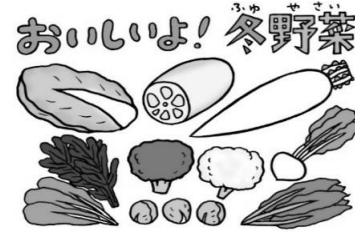




# 12月の予定献立表(前半)



☆ 今月の目標【 好き嫌いしないで食べよう! 】

令和2年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

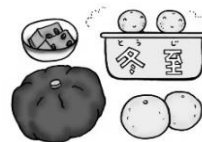
ひびけ 日付	献立名	使用する食品名						調味料他 ちょうりよほか	エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょうしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		まかななく だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにゆさかな 牛乳・小魚・ 海藻	りよくおうしおきさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくろい ない 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂		
1 (火)	麦ごはん・牛乳 サバのごまパン粉焼き さつま芋とほうれん草のバター醤油炒め わかめと卵のスープ		ぎゅうにゆう		しょうが・にんにく たまねぎ・にんにく えのきたけ・(たまねぎ・セロリ)	こめ・むぎ ぼんこ さつまいも		酒・塩・みりん・カレー粉 バター・オリーブ油 醤油・コンソウ 醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	845 34.1
2 (水)	麦ごはん・牛乳 松風焼き 切りほしだいこんの炒り煮 のっぺい汁		ぎゅうにゆう		たまねぎ きりほしだいこん・しめじ れんこん・ごぼう・ほししいたけ	こめ・むぎ ぼんこ・さとう ごま 脂	塩・醤油・酒 だし汁・醤油・酒・みりん 醤油・酒・みりん・塩	839 39.9	
3 (木)	わかめごはんおにぎり・牛乳 カレーうどん さきいかサラダ		わかめ ぎゅうにゆう (こんぶ)		ほねぎ たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ・ にんにく・しょうが きりほしだいこん・キャベツ・きゅうり	こめ・むぎ・さとう ごま 脂	塩・かつお節調味料 カレー粉・ワイン・醤油・ソース・ カレー粉・塩・(豚骨・鶏骨) マヨネーズ・醤油・ゆずこ しょう・酒	755 30.4	
4 (金)	<b>【佐賀牛を食べ応援！献立(第2弾)】</b> 伊万里牛丼・牛乳 梅おかか和え みそ汁 さがみかん入りミルクゼリー	<b>ぎゅうにく(※無償提供)</b>	ぎゅうにゆう	にんじん・こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが キャベツ・きゅうり・うめぼし	こめ・むぎ・さとう さとう	だし汁・醤油・酒・みりん 醤油 酒 ゼラチン・他	870 43.1	
7 (月)	麦ごはん・牛乳 ミンチポテト こんにゃくと野菜の炒め物 みそスープ		ぎゅうにゆう		たまねぎ・にんにく れんこん・こんにゃく・とうもろこし・ しょうが かぶ・ほくさい・たまねぎ・しめじ	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・さ とう すりごま	オリーブ油 ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・ 塩・コンソウ・ナツメグ 醤油・酒・ごま脂	771 31.6	
8 (火)	<b>【佐賀ん魚を食べ応援！献立(第2弾)】</b> さつまいもごはん・牛乳 県産養殖真鯛のおろし蒸し ごま和え 赤だし	<b>まだい(※無償提供)・た まご</b>	こんぶ ぎゅうにゆう	いんげん	だいこん・しょうが もやし	こめ・さつまいも ながいも・でんぶ さとう	酒・塩 酒・醤油・みりん・塩 醤油	641 28.1	
9 (水)	ココアあげパン・牛乳 根菜入り平つくね えびとごぼうのサラダ コーンスープ		スキムミルク ぎゅうにゆう		たまねぎ・れんこん・ごぼう・ ほうれん草・(にんじん) とうもろこし・たまねぎ・マッシュル ーム・しめじ・(セロリ)	こむぎこ・さとう さといも・ぼんこ・でんぶ ん・さとう さとう・でんぶ スバゲッティ・でんぶ	ショートニング・油 豚脂・ごま油 油 オリーブ油	イースト・塩・純ココア 塩・醤油・他 だし汁・醤油・青じしクリーム・ レタリング・群 コンソウ・スープ・塩・コンソ ウ・(鶏骨・ローリエ)	756 28.5
10 (木)	ナムル丼・牛乳 ひじきの甘酢和え ワンタンスープ		ぎゅうにゆう	ほうれん草・にんじん にんじん こねぎ・(にんじん)	もやし・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり ほししいたけ・(たまねぎ・セロリ)	こめ・むぎ・さとう ごま・ごま油 油	醤油・みりん・塩・コチ ジャン・豆板醤・コンソウ・ 酢・醤油・塩 醤油・酒・塩・コンソウ・(鶏 骨・ローリエ)	690 31.6	
11 (金)	麦ごはん・牛乳 手作りギョロツケ おからサラダ みそ汁		ぎゅうにゆう		キャベツ・れんこん・たまねぎ・しょう が きゅうり・キャベツ・たまねぎ	こめ・むぎ でんぶ・ぼんこ さとう	酒・醤油・みりん・塩・カ レー粉 マヨネーズ・りんご酢・塩・コ ショウ	799 34.6	

# 12月の予定献立表(後半)



☆今月の目標【

好き嫌いしないで食べよう！】



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						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 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂		
14 (月)	血うどん・牛乳	ぶたにく・いか・えび・かまぼこ・ちくわ		にんじん・はねぎ	はくさい・もやし・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	あげちゅうかめん・でんぶん・さとう	油・ごま油	醤油・酒・塩・コンウ・(鶏骨)	823
	ミニ肉まん	ぶたにく		ねぎ	たけのこ・しいたけ	こむぎこ・さとう・ぼんご・でんぶん	ラード・油・ごま油	イースト・塩・醤油・老酒・他	
	ミルク大学芋		スキムミルク			さつまいも・さとう	ごま	醤油	
15 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			887
	唐津産キスのフライ	きす・たまご	チーズ			こむぎこ・ぼんご	油	酒・塩・コンウ・ソース	
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・たまねぎ・とうもろこし			マヨネーズ・醤油・塩・カレー粉・コンウ	
豚汁	あつあげ・ぶたにく・みそ	(にぼし)	にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ・ごぼう・こんにやく・しょうが		さつまいも		酒	
16 (水)	【佐賀ん魚◆食べて応援！献立(第3弾)】								696
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			
	五目たまご焼き	たまご・とりにく・かにふうみかまぼこ	ひじき		たまねぎ・ほししいたけ		油	だし汁・醤油・みりん・酒・塩	
唐津産スルメイカと里芋の煮物	スルメイカ(※無償提供)		いんげん			さといも・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん	
みぞれ汁	すけそうだら・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ・ほうれんそう	だいこん・はくさい・しょうが・ほししいたけ・とうもろこし		でんぶん		醤油・酒・みりん・塩	
17 (木)	えびピラフ・牛乳	えび	ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	こめ・むぎ	バター	ワイン・塩・コンウ・醤油・コンツメ・パプリカ粉・(鶏骨)	842
	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・さとう		マヨネーズ・醤油・コンウ	
	チリコンカン	ぶたにく・だいたいず・ウインナー・あかはなまめ・れんげし・まめ・ひよこまめ	スキムミルク	にんじん・グリーンピース・パセリ	たまねぎ・しめじ・(セロリ)	さとう	マーガリン	チリペッパー・マヨネーズ・カレー粉・ソース・ワイン・塩・コンウ・(鶏骨・はなは)	
くだもの果物(りんご)				りんご					
18 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			842
	春巻き(2種)	ぶたにく・ハム	チーズ	にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こむぎこ・でんぶん・はるさめ・はるまきのかわ	油	塩・コンウ・醤油・オイスターソース	
	大豆の磯煮	だいたいず・とりにく・ちくわ	ひじき	にんじん・いんげん	こんにやく・ほししいたけ	さとう		だし汁・醤油・酒	
肉団子入りキムチスープ	とうふ・とりにく・みそ		にんじん・にら	はくさい・だいこん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・りんご・こんにやく・しょうが		でんぶん・ぼんご・さとう	ごま油・豚脂	醤油・酒・塩・みりん・コンウ・オイスターソース・昆布エキス・かつおエキス・唐辛子・(鶏骨)・他	
21 (月)	☆冬至の運盛り献立☆								764
	【佐賀ん魚◆食べて応援！献立(第4弾)】								
	ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
県産春巻真鯛の幽庵焼き	真鯛(※無償提供)				ゆず・しょうが			醤油・みりん・酒	
かぶのりんご酢和え			にんじん		かぶ	さとう		りんご酢・塩	
かぼちゃのいとこ煮	あずき		かぼちゃ			さとう		だし汁・醤油・酒	30.3
運盛り☆だご汁	とりにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	はねぎ	れんこん・だいこん・こんにやく・ほししいたけ・しょうが		こむぎこ		酒・塩	
22 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			751
	麻婆豆腐	とうふ・ぶたにく・とりにく・みそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・はくさい・たけのこ・ほししいたけ	でんぶん	ごま油	醤油・酒・甜麺醤・豆板醤	
	茎わかめのサラダ	ちくわ・みそ	きわかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ・たまねぎ	さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・からし	
たまご卵スープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	ちんげんさい	きくらげ				醤油・酒・塩・(鶏骨)	
23 (水)	☆クリスマス献立☆								807
	ドライカレー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム・ほしぶどう・しょうが・にんにく	こめ・もちむぎ・さとう	バター・オリーブ油	ターメリック・パプリカ粉・カレー粉・カレーウ・塩・コンウ・ソース・チリペッパー・ワイン・醤油	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
海藻サラダ	かにふうみかまぼこ		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・きゅうり・とうもろこし			棒々鶏ドレッシング	28.7
手作りミニカップケーキ	たまご	クリーム	ほうれんそう	いちご		こむぎこ・さとう・でんぶん	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  
(本校平均基準値)

787  
(778)  
33.5  
(32.1)