

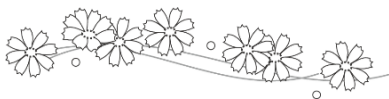
10月の予定献立表 (前半)



☆今月の目標 【食事マナーを守り、静かに食べよう】

令和3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)	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 さかなにく だいち 魚・肉・大豆 だいず せいひん 大豆製品	2群 ぎゅうにゆうぎかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	3群 りよくおうしやさい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜 くだもの きのこ・果物	5群 こくろい ろい 穀類・いも類 さとう 砂糖	6群 ゆし 油脂			ちょうりよほか 調味料他
1 (金)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ		772	
	しゅまい	ぶたにく・とりにく	ほしえび	グリーンピース	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく		こむぎこ・でんぶん・さとう	ごま油	醤油・酢・酒・オイスターソース・塩・コショウ・他	
	チャプチェ	ぎゅうにく・たまご		にんじん・パプリカ・にら	たけのこ・ほししいたけ		はるさめ	ごま・油	焼肉のたれ・みりん・醤油・塩・コショウ	
	チンゲン菜と卵のスープ	たまご・とうふ・かにふ うみかまぼこ		チンゲンサイ・こねぎ・(に んじん)	きくらげ・しょうが・(たまねぎ・セロ リ)		でんぶん		醤油・酒・塩・(鶏骨・ ローリエ)	
4 (月)	9日(土)の振替休日									
☆	"目の愛護週間"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)									
5 (火)	さつまいもごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		(こんぶ) ぎゅうにゆう				こめ・さつまいも		酒・塩	760
	さけ 鮭ときこのみそグラタン	さけ・みそ	ぎゅうにゆう・チーズ	パセリ	たまねぎ・エリンギ・しめじ・マッシュ ルーム・にんにく		マカロニ・こむぎこ・ぼ んこ	バター・オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・(鶏骨)	
	なすのごま和え			いんげん	なす	目の愛護デー		すりごま	醤油・みりん	28.6
	すまし汁	すけとうたら・(かつお ぶし)	(こんぶ)	ほうれんそう	えのきたけ		でんぶん・さとう・やま いも	油	醤油・酒・塩・他	
6 (水)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ			763
	あ 揚げ鶏の葱ソース煮	とりにく		こねぎ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく		でんぶん・さとう	油	酢・醤油・マヨネーズ・酒・ 塩・コショウ	
	おからの炒り煮	おから・とりにく・ちく わ・かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ		さとう	油	だし汁・醤油・みりん	
	ぶたじる 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・こんにやく・ごぼ う		さつまいも		酒・みりん	
7 (木)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ			754
	まーぼー 麻婆はるさめ	ぶたにく・とりにく・みそ		にんじん・はねぎ	なす・たけのこ・たまねぎ・ほししいた け・しょうが・にんにく		でんぶん	油・ごま油	甜麺醬・豆板醬・醤油・ (豚骨・鶏骨)	
	のりマヨネーズ和え	ちくわ	のり	いんげん・にんじん	もやし・きゅうり				マヨネーズ・醤油・みりん	
	たまご 卵スープ	たまご・かにふうみか まぼこ	スキムミルク	ほうれんそう・(にんじん)	きくらげ・しょうが・(たまねぎ・セロ リ)		でんぶん		醤油・酒・塩・(鶏骨・ ローリエ)	
8 (金)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ			807
	カレーうどん	ぶたにく・とりにく・さつ まあげ・あぶらあげ・ (かつおぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゆう	ほうれんそう・はねぎ	たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ・ ごぼう・しょうが・にんにく		うどんめん・さんおん とう	油	ワイン・トマトケチャップ・ソー ス・醤油・カレー粉・塩・ (豚骨・鶏骨)	
	ししゃもフライ	ししゃも					こむぎこ・でんぶん	あぶら	膨張剤・乳化剤	
	きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え	さきいか		にんじん	きゅうり・とうもろこし		さとう	ねりごま・ごま	酢・醤油・だし汁	
☆	はってん祭がんばろう! 献立]									
9 (土)	はってんくんオムライス・ぎゅうにゆう 牛乳	たまご・とりにく・ウイン ナー	ぎゅうにゆう	グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム		こめ・むぎ・でんぶん・ さとう	バター・油	ケチャップ・ワイン・塩・コショ ウ・コンソメ・他	816
	にんじん 人参サラダ	チーズ		にんじん	とうもろこし				フレンドレッシング・マヨネ ーズ・コショウ	
	オニオンスープ	ハム		パセリ・(にんじん)	たまねぎ・しめじ・(セロリ)			バター	ワイン・塩・コショウ・コンソメ (鶏骨・ローリエ)	
	コーヒーゼリー	なまクリーム					さとう		インスタントコーヒー・ゼラチン 他	
1 1 (月)	10日(日)の振替休日									
◎	10月12日~10月15日は"食事マナー指導強化週間"...[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そう!									
12 (火)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ			778
	ぶたにく 豚肉のフルーティー炒め	ぶたにく・みそ			りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく		さとう		醤油・酒	
	ひじきと根菜の炒り煮	さつまあげ・あぶらあ げ	ひじき	にんじん・えだまめ	れんこん・ごぼう・こんにやく		さとう	オリーブ油	だし汁・醤油・酒・みり ん	
	みそ汁	あつあげ・みそ・(かつ おぶし)	(こんぶ)	チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ		さつまいも		酒	
13 (水)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こむぎこ・さとう	油・ショートニング	純ココアパウダー・イースト・ 塩	784
	ウインナー	ウインナー								
	おからサラダ	おから・まぐろあぶら づけ		にんじん	きゅうり・キャベツ・たまねぎ		さとう		マヨネーズ・りんご酢・塩・ コショウ	
	コーンスープ	ハム	ぎゅうにゆう・スキムミ ルク・チーズ	パセリ・(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・でんぶん・さ とうさとう	オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ ローリエ)・他	
14 (木)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ			782
	さばのみそカレー煮・いんげんの甘煮	さば・みそ		いんげん	しょうが		さとう		だし汁・酒・醤油・みり ん・カレー粉	
	ぶたにく きりぼしだいこん 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・もやし・しめじ・し ょうが・にんにく			ごま油	醤油・酒・オイスターソース 豆板醬・塩・中華味	
	のっぺい汁	あつあげ・とりにく	(にぼし・こんぶ)	にんじん・こねぎ	れんこん・ごぼう・ほししいたけ・し ょうが		さといも・でんぶん		醤油・酒・みりん・塩	
15 (金)	むぎ 麦ごはん・ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう				こめ・むぎ			759
	れんこん 蓮根ハンバーグのおろしポン酢かけ	とりにく・おから・たま ご	ぎゅうにゆう	あおじそ	だいこん・れんこん・たまねぎ・レモ ン・ほししいたけ・しょうが		ばんこ	ごま	醤油・みりん・酒・塩・コ ショウ・とうがらし	
	なすのオイスターソース炒め	ぶたにく・みそ		いんげん・にんじん・にん じん	なす・しょうが・にんにく		さとう・でんぶん	ごま油・油	オイスターソース・酢・醤油 ・コショウ	
	かき玉汁	たまご・かまぼこ・(か つおぶし)	スキムミルク・(にぼし ・こんぶ)	みずな	たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ		でんぶん		醤油・酒・塩	



10月の予定献立表 (後半)

☆今月の目標 【食事マナーを守り、静かに食べよう】



令和3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のになる		(みどり) おもにからだのちよ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 さかなく・だいず 魚・肉・大豆 だいずせいひん 大豆製品	2群 ぎゅうにぼろかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	3群 りよくおうばい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜 くだもの きのこ・果物	5群 こくるい るい 穀類・いも類 さとう	6群 ゆし 油脂		ちょうりよほか 調味料他	
18 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		804	
	ミンチポテト	たまご・ぎゅうにく・ぶ たにく・とりにく		グリーンピース	たまねぎ・にんにく		じゃがいも・こむぎこ・ さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・ 塩・コショウ・ナツメグ・コンソメ	32.4
	こんにやくと野菜の炒め物	やきぶた		こまつな・にんじん	こんにやく・れんこん・とうもろこし・ しょうが		さとう	ごま・ごま油	醤油	
	みそスープ	みそ・ベーコン	ぎゅうにゅう	(にんじん)	キャベツ・たまねぎ・しめじ・(セロリ)		さつまいも		酒・(鶏骨・ローリエ)	
19 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		820	
	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく		こむぎこ・でんぷん	油	マヨネーズ・酒・塩・コショウ	37.9
	アーモンド和え	みそ・ベーコン		ほうれんそう・にんじん	もやし		さとう	アーモンド	みりん・酒	
	いしかりじる 石狩汁	さけ・とうふ・(かつお ぶし)		にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ・こ んにやく・しめじ		じゃがいも	バター	さけかす・酒・みりん	
20 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		799	
	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	ピーマン	キャベツ		こむぎこ・さとう	ショートニング・マーガ リン・オリーブ油	ケチャップ・からし・塩・コ ショウ	29
	こんさい 根菜のカレースープ	とりにく		にんじん・いんげん	ごぼう・れんこん・たまねぎ・しめじ・ しょうが・にんにく		さといも・さとう	油	ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・ 塩・コショウ・(鶏骨・豚骨)	
	りんごとさつまいもの重ね煮				りんご・ほしごどう		さつまいも・さとう		ワイン	
21 (木)	ちゅうかどん 中華丼・牛乳	うずらたまご・ぶたに く・いか・えび・かまぼ こ	ぎゅうにゅう	にんじん・いんげん	キャベツ・たまねぎ・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	ごま油	醤油・酒・塩・コショウ・中 華味・(豚骨・鶏骨)	790
	パンサンスー	たまご・ハム		にんじん	きゅうり・きくらげ		はるさめ・さとう	ごま・ごま油	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・コショウ・ (鶏骨・ローリエ)	32.5
	くだもの いまり なし 果物(伊万里梨)				なし		さとう			
☆	伊万里トントントン くんち献立									
22 (金)	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	802
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	あかうお 赤魚の西京焼き	あかうお・みそ					さとう	ねりごま	みりん・酒	
	なます	かつおぶし		にんじん	だいこん		さとう	すりごま	酢・醤油・塩	
	に 煮ごみ(☆伊万里くんち料理)	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	40.1
	ちやわんむ 茶碗蒸し	たまご・とりにく・かま ぼこ・(かつおぶし)		ほうれんそう	ほししいたけ				醤油・酒・塩・みりん	
25 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		798	
	スパニッシュオムレツ	たまご・ぎゅうにく・ウ インナー・ぶたにく	チーズ	ピーマン・にんじん	たまねぎ		じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ	32.8
	ごもく 五目きんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん・いんげん	ごぼう・こんにやく		さとう	ごま・オリーブ油	醤油・酒・唐辛子	
	みそ汁	みそ・あぶらあげ	(にぼし)	かぼちゃ・こねぎ	なす・えのきたけ				酒	
26 (火)	にんじん 人参ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん			こめ・むぎ	油	6	
	ちくわ にしやく 竹輪の二色あげ	ちくわ			あかじそ		こむぎこ・さとう	油・ごま	カレー粉・塩	
	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・酒・醤油	26.3
	じる すまし汁	(かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こん ぶ)	かいわれだいこん	ほししいたけ		ふ		酒・醤油・塩	
27 (水)	にく 肉みそラーメン・牛乳	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・たまねぎ・とうもろこし・しょう が・にんにく		ちゅうかめん	ごま・ごま油	醤油・酒・酢・中華味・ コショウ(豚骨・鶏骨)	817
	くき 茎わかめのサラダ	ちくわ・みそ	くきわかめ	にんじん	きゅうり		さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・からし	31.8
	たいがくも ミルク大学芋		スキムミルク				さつまいも	油・バター・すりご ま	醤油	
28 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		748	
	しろみ さかな 白身魚のみそマヨチーズ焼き	ばさ・みそ	チーズ		しょうが		さとう	ごま油	マヨネーズ・酒・塩・コショウ	34.5
	いそか あ 磯香和え		のり	ほうれんそう・にんじん	もやし				醤油・みりん	
	はるさめ 春雨汁	かまぼこ・(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		醤油・酒・みりん・塩	
☆	ハロウィン献立									
29 (金)	きのこ たつぷりハヤシライス	ぶたにく		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	ハヤシルウ・ケチャップ・ソース・ 醤油・塩・コショウ・コンソメ (鶏骨)	870
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	かいそう 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・ あかつのまた	にんじん	だいこん・キャベツ			ごま	棒々鶏トッピング	26.3
	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	
								平均 (基準値)	786 (772) 33.2 (31.8)	

※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。