



# 11月の予定献立表（前半）



## ☆今月の目標【感謝の気持ちで食事をしよう】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 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	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく、だいず 魚・肉・大豆 ・大豆製品	ぎゅうにゅうざかな 牛乳・小魚 ・海藻	りよくおうしやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 ・きのこ・果物	こくるい りん 穀類・いも類 ・砂糖	ゆし 油脂	ちょうりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
1 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 きびなごのフライ きりぼしだいこん 切干大根のおかかポン酢和え ちやんこ汁	ぎゅうにゅう 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 にんじん (にぼし・こんぶ)	たまねぎ きゅうり・きりぼしだいこん・すだち 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・にんにく	こめ・むぎ ぼんこ・こむぎこ さとう・でんぶん でんぶん・さとう・ぼん こ	油 豚脂・油	塩 だし汁・すだちポン酢・醬 油・塩 醤油・酒・オイスターソース	731 30.1	
2 (火)	むぎ カレーピラフ・牛乳 かいそう 海藻サラダ トマトクリームスープ さがみかんゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ハム えび・いか・かいばし ら・ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん・グリーンピース にんじん かんでん・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	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく だいこん・とうもろこし たまねぎ・キャベツ・にんにく・(セロ リ)	こめ・むぎ バター ごま オリーブ油	リン・ケチャップ・カレー粉・醬 油・コンソメ・塩・コショウ・(鶏 骨) 野菜いつぱい和風ドレシ ング 塩・コショウ・オレガノ・バジル・ コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	793 29.7		
3 (水)	ぶんか ひ 文化の日								
4 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 まつかぜや 松風焼き(佐賀海苔風味) れんこんとさつまいもの甘酢炒め ごもく 五目スープ	とりにく・おから・たま ご・みそ たまご・ぶたにく スキムミルク	ぎゅうにゅう のり にんじん・いんげん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ れんこん・しょうが たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ ぼんこ・こむぎこ さつまいも・でんぶ ん・さとう	ごま 油・ごま・くろご ま	だし汁・酒・塩・醤油 酢・醤油 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏 骨)	808 38.5	
5 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 コロケ こうや豆腐 高野豆腐のたまごとじ ぶたじる 豚汁	ぎゅうにゅう たまご たまご・こうや豆腐・ かまぼこ ぶたにく・みそ・(かつ おぶし)	ぎゅうにゅう スキムミルク えだまめ・にんじん (にぼし・こんぶ)	たまねぎ たまねぎ・ほししいたけ だいこん・ごぼう・はくさい・こんにゃ く・たまねぎ	こめ・むぎ じゃがいも・ぼんこ・こ むぎこ・さとう さとう さといも	バター・油	ケチャップ・ソース・酒・醤油・ 塩・コショウ・ナツメグ だし汁・醤油・みりん・酒 酒	798 33.9	
☆	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！								
8 (月)	きのこごはん・牛乳 あきさけ もみじ や 秋鮭の紅葉焼き アーモンド和え くまかめのかき玉汁 かみかみ黒糖ビーンズ	あぶらあげ さけ・みそ みそ たまご・かまぼこ・(か つおぶし) だいず	ちりめんじゃこ・(こん ぶ) ぎゅうにゅう にんじん・いんげん ほうれんそう・にんじん こねぎ	まいたけ・しめじ・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 でんぶん こくとう・さとう	だし汁・醤油・酒・みり ん・塩 ケチャップ・酒・みりん・マヨ ネーズ・塩・コショウ みりん 醤油・酒・塩	789 41.1		
9 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 とりにく 鶏肉のナポリ煮 おからサラダ えび入り大根スープ	とりにく おから・まぐろあぶら づけ えび・あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こまつな・にんじん	マッシュルーム・たまねぎ・しょうが・ にんにく きゅうり・たまねぎ・とうもろこし だいこん・ほししいたけ・(たまねぎ・ セロリ)	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん さとう	オリーブ油・油	ケチャップ・酒・ソース・醤油・ オレガノ・コンソメ・塩・コショウ・ マヨネーズ・りんご酢・ 塩・コショウ 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏 骨・ローリエ)	785 36.7	
10 (水)	ちやんぼん・牛乳 ひじきサラダ かみかみいりこミックス	ぶたにく・えび・いか・ さつまあげ・かまぼこ ハム だいず	ぎゅうにゅう にんじん・はねぎ えだまめ・にんじん にぼし	キャベツ・もやし・たまねぎ・きくら げ・ほししいたけ・しょうが・にんにく きゅうり・とうもろこし たまねぎ・えのきたけ	ちやんぼんめん さとう さつまいも・みずあ め・さとう	油 ごま アーモンド・ごま 油	醤油・酒・塩・コショウ・(鶏 骨・豚骨) 青じそクリームドレッシング・ だし汁・醤油 醤油・みりん	791 40.4	
11 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め ごしき やさい 五色野菜のごま酢和え みそ汁	ぶたにく ハム・たまご みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう にんじん こねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく ごぼう・もやし・きゅうり・きくらげ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう さとう	醤油・酒・みりん・ケチャップ 酢・醤油・だし汁 酒	752 32.2		
12 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 つくね煮・ゆで野菜 ふうろ吹き大根 すまし汁	とりにく・たまご みそ かまぼこ・(かつおぶ し)	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし だいこん たまねぎ・えのきたけ・ほししいたけ	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・マヨネーズ だし汁・みりん 醤油・酒・塩	817 32.7	



☆今月の目標

【 感謝の気持ちで食事をしよう 】

# 11月の予定献立表 (後半)



令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 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)		(みどり)		(きいろ)			
		おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちようしをととのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	1群	2群	3群		
		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 ぎゆうにゆかな 牛乳・小魚 かいそう ・海藻	3群 りよくおうじゆまい 緑黄色野菜	4群 た、やさい その他の野菜 ・きのこ・果物	5群 こくろい、るい 穀類・いも類 ・さとう	6群 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！！									
15 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			803
	スパニッシュオムレツ	たまご・ぎゆうにく・ぶ たにく・ウインナー	チーズチップ	にんじん・ピーマン	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	
	根菜きんぴら	とりにく		にんじん・こねぎ	れんこん・ごぼう・こんにやく・きりほ しいたけ・にんにく	さとう	ごま・オリーブ油	醤油・酒・唐辛子	32.3
	みそスープ	みそ・ベーコン	ぎゆうにゆう	こまつな・(にんじん)	キャベツ・たまねぎ・しめじ・(セロリ)	さつまいも		(鶏骨・ローリエ)	
16 (火)	伊万里産黒米ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・くろまい			739
	鶏肉の梅みぞれ煮	とりにく・みそ			だいこん・うめぼし	さとう	ごま油	だし汁・醤油・酒・みりん	
	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・みりん	
	かき玉汁	どうふ・たまご・かまぼ こ	(にぼし・こんぶ)	みずな・こねぎ					35.9
	かみかみいりこ揚げ		にぼし				油		
17 (水)	食パン&りんごジャム・牛乳		スキムミルク ぎゆうにゆう		りんご	こむぎこ・さとう・みず あめ	ショートニング	イースト・塩・他	792
	小松菜ときのこのグラタン	とりにく・ハム	ぎゆうにゆう・チーズ	こまつな	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ほし しいたけ・にんにく	マカロニ・こむぎこ	オリーブ油・バター	ワイン・塩・コショウ・コンソメ (鶏骨)	
	ツナと茗わかめのサラダ	まぐろあぶらづけ	くきわかめ	にんじん	だいこん・きゅうり			棒々鶏ドレッシング	34.3
	根菜のミネストローネ	だいず・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	ごぼう・れんこん・たまねぎ・にんに く・(セロリ)	もちむぎ・さとう	オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・醤油・ (鶏骨・ローリエ)	
18 (木)	里芋ごはん・牛乳	ちりめんじゃこ	(こんぶ) ぎゆうにゆう			こめ・さいも		醤油・酒・塩	715
	佐賀県産あじのフライ	あじ			たまねぎ	ぼんこ・こむぎこ	油	塩	
	磯香和え	のり		ほうれんそう・にんじん	きりほしいたけ			醤油・みりん	
	沢煮椀	ぶたにく・あぶらあげ (かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	だいこん・ごぼう・たけのこ・ほししい たけ			醤油・酒・塩	28.2
	さがみかん				みかん				
19 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			818
	ハンバーグのフルーティーソース	ぎゆうにく・ぶたにく・と りにく・たまご	ぎゆうにゆう		たまねぎ・なし(またはりんご)・にん にく	もちむぎ・さとう		ケチャップ・ワイン・醤油・酒・ みりん・ナツメグ・塩・コショウ	
	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		酢・醤油・塩	37.2
	呉汁	だいず・みそ	(にぼし)	こまつな・こねぎ	だいこん・ほししいたけ	さつまいも		酒	
22 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			808
	フィッシュ南蛮・ゆで野菜	パサ・たまご		にんじん	キャベツ・とうもろこし・しょうが・にん にく	こむぎこ・さとう	油	タルタルソース・酢・醤油・酒・ 塩・コショウ・ごまドレッシング	
	さつまいもとほうれん草のバター醤油炒め			ほうれんそう	たまねぎ・にんにく	さつまいも	オリーブ油・バター	醤油・塩	28.8
	みそ汁	みそ・あぶらあげ	わかめ・(にぼし)	こねぎ	はくさい・だいこん・えのきたけ			酒	
23 (火)		きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日							
☆	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！								
24 (水)	ちらし寿司・牛乳	とりにく・たら	ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゆうにゆう	きぬさや・にんじん	ごぼう・きりほしいたけ・ほししい たけ	こめ・さとう・こむぎこ		酢・酒・醤油・だし汁・み りん・塩・他	807
	鶏天	とりにく			しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぶん・さ とう	油	醤油・酒・マヨネーズ・コショウ	
	ごま和え			ほうれんそう・にんじん	もやし		ねりごま・ごま	醤油・みりん	40.3
	赤だし	どうふ・みそ・(かつお ぶし)	わかめ・(こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・しめじ			酒	
25 (木)	ひき肉ときのこのカレー・牛乳	とりにく・だいず	チーズ ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・えのきた け・しめじ・りんご・しょうが・にんに く	こめ・むぎ・じゃがいも	オリーブ油	カレーウ・ワイン・ケチャップ・ ソース・醤油・カレー粉・(鶏 骨・豚骨)	897
	大根サラダ	ハム		にんじん	だいこん・きゅうり・とうもろこし		すりごま	棒々鶏ドレッシング	36.6
	さがみかん入りミルクゼリー		ぎゆうにゆう・なまクリ ム		みかん	さとう		ゼラチン	
26 (金)	まるてん 丸天うどん・牛乳	さつまあげ・たまご・ (かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こん ぶ)・ぎゆうにゆう	はねぎ	ごぼう	さとう		醤油・酒・塩	752
	さきいかサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ・だいこん・きゅうり			マヨネーズ・醤油・柚子胡 椒・酒	26.7
	大学芋					さつまいも・みずあ め・さとう	油・くろごま	醤油	
29 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			782
	鶏肉と大豆の煮物	とりにく・だいず		にんじん・えだまめ	こんにやく・しょうが	でんぶん・さとう	油	醤油・酒	
	大根とわかめの酢の物		ちりめんじゃこ・わかめ		だいこん・えのきたけ・しょうが	さとう		酢・醤油	39.8
	みそ汁	みそ・あつあげ	(にぼし)	かぼちゃ・こねぎ	たまねぎ・しめじ			酒	
30 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう			こめ・むぎ			815
	サバのごまみそ煮・野菜の甘煮	さば・みそ		いんげん	しょうが	さとう	ねりごま・ごま	だし汁・醤油・酒・みりん	
	梅マヨネーズ和え	ハム・かつおぶし		にんじん	れんこん・きゅうり・うめぼし	さとう		マヨネーズ・醤油	34.8
	きのこたつぷりだご汁	とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・ごぼう・まいたけ・しめじ・ えのきたけ・ほししいたけ	こむぎこ	ごま油	醤油・酒・塩	

※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)  
790  
(772)  
34.5  
(31.8)