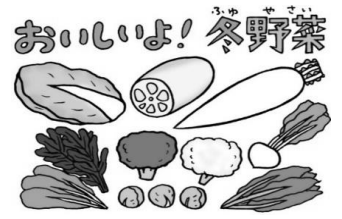


12月の予定献立表(前半)

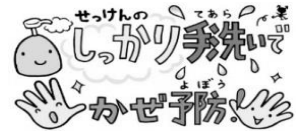


☆ **今月の目標**【 **寒さに負けない食事をしよう** 】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひげ 日付	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・く 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにゅう・こぎな 牛乳・小魚・ 海藻	りょうおうしよく・やさい 緑黄色野菜	た・やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくまい 穀類・ いも類・砂糖	ゆし 油脂		
1 (水)	照焼チーズバーガー	とりにく	スキムミルク・チーズ	ピーマン	キャベツ・たまねぎ・りんご	こむぎこ・さとう・ばんご・みずあめ	ショートニング・マーガリン・油	イースト・塩・マヨネーズ・からし・コショウ・醤油	817
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	チリコンカン	ぶたにく・だいず・あかはなまめ・ひよこまめ・ウインナー	スキムミルク	にんじん・グリーンピース・パセリ	カリフラワー・たまねぎ・しめじ・セロリ・にんにく・しょうが		バター	ケチャップ・ワイン・デミグラスソース・塩・コショウ・ソース・オレガノ・ナツメグ・(鶏骨・ローリエ)	38.4
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル・おうとう・みかん	ナタデココ・さとう	クエン酸・他		
2 (木)	麦ごはん					こめ・むぎ			787
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	麻婆はるさめ	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・ほしいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・でんぶん	油・ごま油	醤油・酒・甜麺醤・豆板醤・(鶏骨)	
	まわかめのサラダ	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	
	たまごスープ	たまご・かに・ふうみかまぼこ	スキムミルク	こまつな・(にんじん)	きくらげ・(たまねぎ・セロリ)			醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	31.2
	果物の 果物(みかん)				みかん				
3 (金)	高菜飯	かつおぶし		たかなづけ		こめ・むぎ	ごま・ごま油	醤油・みりん	774
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ししやもフライ	ししやも				ばんご・こむぎこ・でんぶん	油	塩・他	
	さきいかサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん			マヨネーズ・醤油・酒・ゆず胡椒	
	れんこん団子汁	とりにく・みそ・たまご	(にほし)	にんじん・こねぎ	れんこん・はくさい・たまねぎ・ごぼう・しょうが			酒・塩	29.3
6 (月)	麦ごはん					こめ・むぎ			764
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	五目たまご焼き	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		油	だし汁・醤油・みりん・酒・塩	
	ひじきの炒り煮	さつまあげ・あぶらあげ	ひじき	にんじん・いんげん	こんにやく・ごぼう	さとう	油	だし汁・醤油・みりん	36.4
	石狩汁	さけ・まづな・みぞ・じろいんげん・まめ・(かつおぶし)	(こんぶ)		キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねがねぎ・こんにやく・しめじ	じゃがいも	バター	酒粕・みりん	
7 (火)	さつまいもごはん			(こんぶ)		こめ・さつまいも		酒・塩	665
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	赤魚のおろし蒸し	あかうお・たまご		いんげん	だいこん・しょうが	ながいも・でんぶん		酒・醤油・みりん・塩	
	梅おかか和え	かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし	さとう		醤油	31.5
	赤だし	あつあげ・あさり・みそ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・しめじ		酒		
8 (水)	コーンマヨトースト	まぐろあぶらづけ	スキムミルク・チーズ	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	こむぎこ・さとう	ショートニング	イースト・塩・マヨネーズ・コショウ	741
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	えびとれんこんのサラダ	えび・たまご	(こんぶ)	ほうれんそう・にんじん	れんこん		油	野菜いっぱい和風ドレッシング・塩・醤油・他	30.1
	ミートボールスープ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく		トマト・にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	じゃがいも・ばんご・でんぶん	オリブ油	ワイン・塩・コショウ・醤油・コンツメ・(鶏骨・ローリエ)	
9 (木)	ハヤシライス	ぎゅうにく・ぶたにく	スキムミルク	にんじん・トマト・グリーンピース	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・えのきたけ・セロリ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう	バター	ハヤシ・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・塩・コショウ・(鶏骨)	830
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かみかみサラダ	さきいか・たこ		にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん・レモン	さとう		アーモンド・オリブ油	酢・醤油
	りんごのミニカップケーキ	たまご		りんご		こむぎこ・さとう	油	ベーキングパウダー	
10 (金)	麦ごはん					こめ・むぎ			782
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	手作り魚ロケ	あじ・あまだい・とりにく			キャベツ・たまねぎ・しょうが	ばんご・でんぶん・さとう	油	酒・みりん・醤油・塩	
	高野豆腐入り筑前煮	とりにく・ちくわ・こうやど		にんじん・いんげん	れんこん・こんにやく・ごぼう・たけのこ	さといも・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん	37.8
	みそ汁	みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)		はくさい・だいこん・えのきたけ		酒		

12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

☆今月の目標【寒さに負けない食事をしよう】

ひつけ 日付	献立名	使用する食品名						調味料他 ちゅうみり、卵か	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・たく 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 ぎゅうにゅう・こさかな 牛乳・小魚・ 海藻	3群 りよく(あうしよく) やさい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	5群 こくまい ない 穀類・いも類・ 砂糖	6群 ゆし 油脂			
13 (月)	中華味ごはん	やきぶた・ぶたにく		にんじん・えだまめ	たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・もちこめ・ことう	ごま・ごま油	醤油・酒	774	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	揚げぎょうざ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・はくさい・しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぶん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・他		
	ナムル	ハム		ほうれんそう・にんじん	もやし		ごま・ごま油	塩・コショウ		
14 (火)	わかめと春雨のスープ	かに・ふうみかまぼこ	わかめ	こねぎ	たまねぎ・きくらげ			醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨)	28.7	
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ				
	鱈の西京焼き	ぶり・みそ				さとう	ねりごま	酒・みりん		
	のり酢和え	ハム	のり	にんじん	はくさい・きりぼしだいこん	さとう	ごま	酢・醤油		
15 (水)	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん・グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぶん	油	だし汁・醤油・酒・みりん	38.2	
	かき玉汁	たまご・かまぼこ(かつおぶし)	(にほし・こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・えのきたけ			醤油・酒・塩		
	みそうどん	ぶたにく・とりにく・みそ・かまぼこ・ちくわ・あぶらあげ・(かつおぶし)	スキムミルク・(にほし・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	酒・醤油・みりん・塩		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
16 (木)	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・きゅうり・たまねぎ			青じそクリームドレッシング・塩・コショウ	29.0	
	黒糖大学芋					さつまいも・ことう・みずあめ	油	醤油		
	伊万里産もち麦入りチキンライス	とりにく		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・もちむぎ・さとう	オリーブ油・バター	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ・コンソメ		
	牛乳		ぎゅうにゅう							
17 (金)	大豆サラダ	だいたい・あかはなまめ・ひよこめめ・ハム		えだまめ・グリーンピース・にんじん	とうもろこし・きゅうり			野菜いっぱい和風ドレッシング	29.1	
	オニオンスープ	ベーコン		パセリ・(にんじん)	たまねぎ・(セロリ)			ワイン・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		
	果物(りんご)				りんご			塩		
	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ				
20 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう						847	
	きのこ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・マッシュルーム・ほししいたけ・にんにく・しょうが	ぼんこ・さとう・でんぶん	バター	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ・ナツメ		
	マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ・かに・ふうみかまぼこ		にんじん	キャベツ・たまねぎ	マカロニ		マヨネーズ・塩・コショウ・醤油		
	冬野菜のみそスープ	みそ・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ・ごぼう・(セロリ)	さつまいも	オリーブ油	酒・(鶏骨・ローリエ)		
21 (火)	ナムル丼	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく		ほうれんそう・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油	酒・醤油・豆板醤・コチュジャン・みりん	695	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ひじきの炒り煮甘酢和え	ハム・たまご・(かつおぶし)	ひじき・(こんぶ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・醤油・塩・他		
	ワンタンスープ			こねぎ・(にんじん)	ほししいたけ・(たまねぎ・セロリ)	こむぎこ		醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)		
22 (水)	麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			780	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ささみのレモン揚げ煮	とりにく			レモン・にんにく・しょうが	でんぶん・こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・マヨネーズ・コショウ		
	イカと根菜の煮物	いか		にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・しょうが	さといも		だし汁・醤油・酒・みりん		
23 (木)	みぞれ汁	すけそうだら・かに・(かつおぶし)	(にほし・こんぶ)	こねぎ	だいこん・はくさい・しょうが・ほししいたけ	でんぶん・みずあめ・さとう		醤油・酒・みりん・塩・他	41.2	
	☆冬至の運盛り 献立☆									
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ				
	赤魚の幽庵焼き	あかうお			ゆず・しょうが			醤油・みりん・酒		
23 (木)	かぶのりんご酢和え			にんじん	かぶ・ゆず	さとう		りんご酢・塩	32.6	
	かぼちゃ(南京)のいとこ煮	あずき		かぼちゃ		さとう		だし汁・醤油・酒		
	運盛り☆だご汁	とりにく・みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(にほし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・れんこん・こんにやく・ほししいたけ・しょうが	こむぎこ		醤油・酒		
	☆クリスマス 献立☆									
23 (木)	ドライカレー	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・みそ		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・ほしびどろ・にんにく・しょうが	こめ・もちむぎ・さとう	バター・オリーブ油	ターメリック・カレーウ・ワイン・塩・コショウ・ソース・ケチャップ・カレー粉・コンソメ	803	
	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・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・きゅうり・とうもろこし	ごま	棒々鶏ドレッシング		
	手作りミニカップケーキ	たまご	なまクリーム	ほうれんそう	いちご	こむぎこ・さとう(アラザン・カラースプレー)	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)

786
(772)
32.7
(31.8)