



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4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	ぎゅうにゅうさかな 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 くだもの ・きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類 さとう ・砂糖	ゆし 油脂	ちょうみりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
3 (月)		8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)									
4 (火)	さつまいもごはん・牛乳 鮭ときのこのみそグラタン なすのごま和え はんぺんとほうれん草のすまし汁	(こんぶ)	ぎゅうにゅう・チーズ	パセリ	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム しめじ・にんにく	こめ・さつまいも	酒・塩	761	
5 (水)	ココアあげパン・牛乳 照焼つくね ポテトサラダ コーンスープ	スキムミルク ぎゅうにゅう	チーズ	パセリ・(にんじん)	たまねぎ・りんご きゅうり・たまねぎ 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 油・ショートニング	純ココアパウダー・イースト・ 塩 醤油・塩 マヨネーズ・りんご酢・塩・ コショウ クリーンスープ・ワイン・ 塩・コショウ・(鶏骨・ロー リエ)・他	846	
6 (木)	小麦ごはん・牛乳 麻婆はるさめ のりマヨネーズ和え たまごスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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	こめ・むぎ	油・ごま油	754	甜麺醬・豆板醬・醤油・ (豚骨・鶏骨)
7 (金)	揚げ魚の葱ソース煮 おからの炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こねぎ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ だいこん・たまねぎ・こんにゃく・ごぼ う	こめ・むぎ	油	749	酢・醤油・マヨネーズ・酒・ 塩・コショウ
8 (土)	はってんくんオムライス 人参サラダ オニオンスープ ブルーベリーソースのミルクゼリー	たまご・ぎゅうにく・ぶ たにく・とりにく・ウイン ナー	ぎゅうにゅう	グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし たまねぎ・しめじ・(セロリ) ブルーベリー	こめ・むぎ・でんぷん・ さとう	バター・油	834	ケチャップ・ワイン・塩・コショ ウ・コンソメ・他 フレッシュ・マヨネ ーズ・コショウ ワイン・塩・コショウ・コンソメ (鶏骨・ローリエ) セラチン・パニアエッセンス・ 他
10 (月)		スポーツの日							
11 (火)		9日(日)の振替休日							
12 (水)	カレーうどん ししゃもフライ 切り干し大根のごま酢和え	ぶたにく・さつまあげ・ あぶらあげ・(かつお ぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゅう	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・さとう	油	807	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)
13 (木)	人参ごはん ちくわの二色揚げ 里芋のおよごし すまし汁	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ・(こん ぶ)ぎゅうにゅう	にんじん	にんじん ほうれんそう・にんじん こんにゃく かいわれだいこん	こめ・むぎ	油	706	醤油・酒
14 (金)	しゅうまい チャプチェ チンゲン菜とたまごのスープ	ぶたにく・とりにく	ぎゅうにく・たまご	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 たけのこ・ほししいたけ きくらげ・しょうが・(たまねぎ・セロ リ)	こむぎこ・でんぷん・さ とう	ごま油	772	醤油・酢・酒・オイスター ソース・塩・コショウ・他
		たまご・とうふ・かにぶ うみかまぼこ	チンゲンサイ・こねぎ・(に んじん)	はるさめ	はるさめ	ごま油	焼肉の外・みりん・醬 油・塩・コショウ 醤油・酒・塩・(鶏骨・ ローリエ)	36.6	

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4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・だいず 魚・肉・大豆 だいず せいひん 大豆製品	2群 ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	3群 りよくおうしほだいさい 緑黄色野菜	4群 た やまい その他の野菜 きのこ くだもの きのこ・果物	5群 こくろい るい 穀類・いも類 さとう 砂糖	6群 ゆし 油脂		ちょうみりよほか 調味料他
◎10月17日～10月21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ツプをめざそう!									
17 (月)	麦ごはん・牛乳 鶏肉の唐揚げ アーモンド和え 石狩汁 さがみかんゼリー	とりにく みそ・ベーコン さけ・とうふ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		しょうが・にんにく ほうれんそう・にんじん にんじん みかん	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん さとう じゃがいも さとう・みずあめ	油 アーモンド バター 酒粕・酒・みりん 酸味料・他	823 38.1	
18 (水)	麦ごはん・牛乳 サバのみそカレー煮・いんげんの甘煮 豚肉と切干し大根の炒め物 のっぺい汁	さば・みそ ぶたにく あつあげ・とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	いんげん にんじん・にら (にぼし・こんぶ)	しょうが きりぼしだいこん・もやし・しめじ・しょうが・にんにく れんこん・ごぼう・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ さとう ごま油 さといも・でんぷん	だし汁・酒・醤油・みりん・加粉 醤油・酒・オスターソース・豆板醤・塩・中華味 醤油・酒・みりん・塩	782 37.4	
19 (水)	肉みそラーメン・牛乳 茎わかめのサラダ ミルク大学芋	ぶたにく・とりにく・みそ ちくわ・みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん 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 きゅうり	こめ・むぎ さとう さつまいも さとう	ごま・ごま油 ごま 油・バター・ごま 醤油	817 31.8	
20 (木)	麦ごはん・牛乳 ミンチポテト こんにやくと野菜の炒め物 みそスープ	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく やきぶた みそ・ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	グリーンピース こまつな・にんじん (にんじん)	たまねぎ・にんにく こんにやく・れんこん・とうもろこし・しょうが キャベツ・たまねぎ・しめじ・(セロリ)	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・さとう さとう さつまいも	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 ごま・ごま油 醤油 酒・(鶏骨・ローリエ)	814 32.4	
☆【伊万里トントントン くんち献立】									
21 (金)	栗おこわ(☆伊万里くんち料理) 牛乳 赤魚の西京焼き 紅白なます 煮ごみ(☆伊万里くんち料理) 茶碗蒸し	あずき あかうお・みそ かつおぶし とりにく・ちくわ・あずき たまご・とりにく・かまぼこ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん ほうれんそう	こめ・もちごめ・くり さとう さとう れんこん・ごぼう・こんにやく ほししいたけ	くろごま ねりごま すりごま さとう	塩・酒 みりん・酒 酢・醤油・塩 醤油・だし汁・塩 醤油・酒・塩・みりん	802 40.1	
24 (月)	麦ごはん・牛乳 豚肉のフルーティー炒め ひじきと根菜の炒り煮 みそ汁	ぶたにく・みそ さつまあげ・あぶらあげ あつあげ・みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ひじき (こんぶ) かぼちゃ・チンゲンサイ	りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく れんこん・ごぼう・こんにやく・ほししいたけ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう さとう	ケチャップ・醤油・酒 だし汁・醤油・酒・みりん 酒	797 38.2	
25 (火)	麦ごはん・牛乳 魚のみそマヨチーズ焼き 磯香和え 春雨汁	さけ・みそ のり かまぼこ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	チーズ ほうれんそう・にんじん (にぼし・こんぶ)	しょうが もやし はくさい・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ さとう はるさめ	ごま油 マヨネーズ・酒・塩・コショウ 醤油・みりん 醤油・酒・みりん・塩	753 33.5	
26 (水)	ホットドッグ・牛乳 根菜のカレースープ りんごとさつまいもの重ね煮	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・いんげん	キャベツ ごぼう・れんこん・たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく りんご・ほしごどう	こむぎこ・さとう さといも・さとう さつまいも・さとう	ショートニング・マーガリン・オリーブ油 油 バター ケチャップ・からし・塩・コショウ ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・豚骨) ワイン	794 29.7	
27 (木)	中華丼・牛乳 バンサンスー わかめスープ 果物(伊万里梨)	うずらたまご・ぶたにく・いか・えび・かまぼこ たまご・ハム わかめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん・いんげん にんじん (にんじん)	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが きゅうり・きくらげ もやし・(たまねぎ・セロリ)	こめ・むぎ・でんぷん・さとう はるさめ・さとう ごま・ごま油	ごま油 ごま・ごま油 ごま・ごま油 醤油・酒・塩・コショウ・中華味・(豚骨・鶏骨) 酢・醤油 醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	785 32.5	
28 (金)	麦ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かに・ふうみかまぼこ・まぐろあぶらづけ ベーコン・みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・マッシュルーム・ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ しめじ・たまねぎ	こめ・むぎ ばんこ・でんぷん・さとう マカロニ さつまいも	バター マヨネーズ・醤油・塩・コショウ 酒 醤油・ワイン・ケチャップ・塩・コショウ・ナツメグ 酒	823 33.4	
31 (月)	きのこたっぷりハヤシライス 海藻サラダ ハロウィンおばけのかぼちゃケーキ	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト・にんじん・グリーンピース にんじん かぼちゃ	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 だいこん・キャベツ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう・チョコ レートクリーム	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) ごま 油 棒々鶏トッピング ベーキングパウダー	869 28.6	
※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 (基準値)	794 (778) 33.3 (32.1)