



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4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						エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものとなる		(みどり) おもにからだのちょうしをととのえるものとなる		(きいろ) おもにエネルギーのもととなる		
		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	
1 (火)	麦ごはん・牛乳 鶏肉と大豆の煮物 大根とわかめの酢の物 みそ汁	とりにく・だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ・わかめ	にんじん・えだまめ	こんにやく・しょうが だいこん・えのきたけ・しょうが	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう	醤油・酒 酢・醤油 酒	785 39.7
2 (水)	肉わかめうどん・牛乳 ツナとごぼうのサラダ 大学芋	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(にほし・こんぶ)・ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ・ごぼう・しょうが・ほししいたけ ごぼう・きゅうり・たまねぎ	うどんめん・さとう・でんぶん さとう さつまいも・さとう・みずあめ	醤油・酒・塩・他 青じそクリームドレッシング・だし汁・醤油 醤油	790 24.3
3 (木)	ぶんか 文化の日 							
4 (金)	麦ごはん・牛乳 コロケ 高野豆腐のたまごとじ 豚汁	ぎゅうにく・ぶたにく・たまご	スキムミルク	えだまめ・にんじん にんじん・はねぎ	たまねぎ たまねぎ・ほししいたけ だいこん・はくさい・たまねぎ・もやし・こんにやく・ごぼう	こめ・むぎ じゃがいも・ぼんご・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・ワイン・醤油・塩・コショウ・ナツメグ だし汁・醤油・みりん・酒 酒	808 33.9
7 (月)	カレーピラフ・牛乳 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ トマトクリームスープ	ぎゅうにく・ぶたにく・ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん・グリーンピース パセリ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく しょうが・にんにく きゅうり・たまねぎ たまねぎ・キャベツ・にんにく・(セロリ)	こめ・むぎ ぼんご・さとう マカロニ・さとう じゃがいも・こむぎこ・さとう	バター・油 オリーブ油 塩・コショウ・オレガノ・パセリ・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	893 38.1
☆【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 (火)	きのこごはん・牛乳 秋鮭の紅葉焼き アーモンド和え 荬わかめのかき玉汁	あぶらあげ さけ・みそ みそ たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう きゅうにゅう	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	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	739 37.9
9 (水)	ちゃんぽん・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 かに・ふうみかまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ えだまめ・にんじん	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	ちゃんぽんめん さとう さつまいも・みずあめ・さとう	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 アーモンド・ごま油 醤油・みりん	791 40.4
10 (木)	麦ごはん・牛乳 豚肉の生姜炒め 五色野菜のごま酢和え みそ汁	ぶたにく ハム・たまご あつあげ・みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう スキムミルク・(こんぶ)	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・でんぶん さつまいも	醤油・酒・みりん・ケチャップ 酢・醤油・だし汁・他 酒	752 32.2
11 (金)	麦ごはん・牛乳 つくね煮・ゆで野菜 風呂吹き大根 すまし汁	とりにく・ぶたにく・おから・たまご みそ 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 (こんぶ)	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 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	897 32.7
○11月14日～11月18日は「地産地消費強化週間」…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！！								
14 (月)	麦ごはん・牛乳 五目たまご焼 根菜きんぴら みそスープ	たまご・とりにく ぎゅうにく みそ・ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ・ひじき ぎゅうにゅう	にんじん・はねぎ にんじん・こねぎ こまつな・(にんじん)	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ れんこん・ごぼう・こんにやく・きりぼし キャベツ・たまねぎ・しめじ・(セロリ)	こめ・むぎ さとう さとう さつまいも	だし汁・醤油・みりん・酒・塩 醤油・酒・唐辛子 酒(鶏骨・ローリエ)	740 29.8
15 (火)	伊万里産黒米ごはん・牛乳 揚げ鶏の梅肉みぞれ煮 かぼちゃのおよごし かき玉汁 かみかみ黒糖ピーンズ	とりにく みそ とうふ・たまご・ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こねぎ みずな・こねぎ スキムミルク	だいこん・うめほし・しょうが・にんにく こんにやく かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん	こめ・くろまい こむぎこ・こめこ・さとう さとう ごま	だし汁・醤油・酒・みりん 醤油・みりん 醤油・酒・塩	779 34.6

11月の予定献立表 (後半)



令和4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

☆今月の目標 【 感謝の気持ちで食事をしよう 】

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)		(みどり)		(きいろ)				
		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちよいしをとのえるもとになる		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	ちょうりよほか 調味料他				
さかなく・だいず 魚・肉・大豆 だいずせいひん 大豆製品	ぎゅうにぼろかな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	りよくおう げんき 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの きのこ・果物	こくろい りん 穀類・いも類 さとう 砂糖	ゆし 油脂					
○11月14日～11月18日は「地産地消費強化週間」…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！！										
16 (水)	食パン & さがみかんジャム・牛乳 小松菜ときのこのグラタン きく 茎わかめサラダ こんさい 根菜のミネストローネ	とりにく・みそ まぐろあぶらづけ だいず・ペーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・チーズ くわかめ かいそう トマト・にんじん・パセリ	みかん たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ほししいたけ・にんにく にんじん だいこん・きゅうり ごぼう・れんこん・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	こむぎこ・さとう・みずあめ マカロニ・こむぎこ もちむぎ・さとう	ショートニング オリーブ油・バター オリーブ油	イースト・塩・他 ワイン・塩・コショウ・コンソメ・醤油・(鶏骨) 棒々鶏ドレッシング ワイン・塩・コショウ・醤油・(鶏骨・ローリエ)	803 34.4		
17 (木)	いそか 県産アジのフライ 磯香和え さわに わん 沢煮椀 くだもの 果物(みかん)	あじ みそ ぶたにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゅう のり (こんぶ)	たまねぎ きりほしだいこん だいこん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ みかん	こめ・さといも ぼんこ・こむぎこ	油	醤油・酒・塩 塩 醤油・みりん 醤油・酒・塩	724 28.3		
18 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ハンバーグ伊万里梨ソースがけ ひじきの甘酢和え こじる 呉汁	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・たまご ハム だいず・みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき (にぼし)	たまねぎ・なし(またはりんご)・にんにく・しょうが れんこん・きゅうり だいこん・ほししいたけ	こめ・むぎ もちむぎ・ぼんこ・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・醤油・酒・みりん・ナツメグ・塩・コショウ 酢・醤油・塩 酒	818 37.2		
21 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 きびなごのフライ きりほ 切干大根のおかかポン酢和え ちやく ちゃんこ汁	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・きりほしだいこん・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・醤油・塩・他 醤油・酒・オイスターソース	731 30.1		
○特別校時のため、給食時間が早まります！										
22 (火)	ひき肉ときのこのカレー・牛乳 だいこん 大根サラダ さがみかん入りミルクゼリー	とりにく・だいず ハム	チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	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 だいこん・きゅうり・とうもろこし みかん	こめ・むぎ・じゃがいも すりごま	オリーブ油 すりごま	カレールー・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・(鶏骨・豚骨) 棒々鶏ドレッシング ゼラチン	927 36.6		
23 (水)	 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 (木)	ちらし寿司・牛乳 とりにく 鶏肉の西京焼き ごま和え あか 赤だし	とりにく・たまご・たら とりにく・みそ とうふ・みそ (かつおぶし)	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう きぬさや・にんじん ほうれんそう・にんじん わかめ・(こんぶ) こねぎ	ごぼう・きりほしだいこん・ほししいたけ もやし たまねぎ・しめじ・えのきたけ	こめ・さとう・こむぎこ さとう	ねりごま ごま	酢・酒・醤油・だし汁・みりん・塩・他 みりん・酒 醤油・みりん 酒	793 36.5		
25 (金)	みそラーメン・牛乳 あ 揚げぎょうざ さきいかサラダ	ぶたにく・みそ ぶたにく さきいか	こんぶ ぎゅうにゅう こまつな・にんじん・はねぎ にんじん にんじん	もやし・たまねぎ・とうもろこし・きくらげ・りんご・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・はくさい・しょうが・にんにく キャベツ・だいこん・きゅうり	ちゅうかめん・さとう こむぎこ・でんぶん・さとう	ごま油・バター・油 豚脂・ごま油・油	醤油・酒・塩・コショウ・豆板醤・(鶏骨・豚骨) 醤油・塩・他 マヨネーズ・醤油・柚子胡椒・酒	827 33.8		
28 (月)	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・とりにく	のり にんじん・いんげん スキムミルク	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・(たまねぎ・セロリ)	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・ローリエ)	848 38.5		
29 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 さばのごまみそ煮・野菜の甘煮 うめ 梅おかか和え きのこたっぷりだご汁	さば・みそ かつおぶし とりにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	いんげん にんじん にんじん・はねぎ	しょうが キャベツ・きゅうり・うめぼし 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	こめ・むぎ さとう こむぎこ	ねりごま・ごま ごま油	だし汁・醤油・酒・みりん 醤油 醤油・酒・塩	784 34.1		
30 (水)	コーンマヨトースト ぎゅうにゅう 牛乳&ミルクコーヒー えびとごぼうのサラダ ミートボールスープ	まぐろあぶらづけ えび・たまご ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	スキムミルク・チーズ ぎゅうにゅう (こんぶ) ほうれんそう・にんじん トマト・にんじん・えだまめ	とうもろこし・たまねぎ れんこん キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	こむぎこ・さとう さとう	ショートニング 油 オリーブ油	イースト・塩・マヨネーズ・コショウ インスタントコーヒー・塩・乳酸菌・炭酸Ca他 野菜いっぱい和風ドレッシング・塩・醤油・他 ワイン・塩・コショウ・醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	760 30.2		
								平均 (本校平均基準値)	799 (778) 34.2 (32.1)	

※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。

