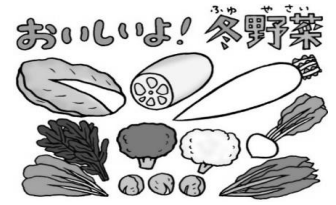


# 12月の予定献立表(前半)



☆今日の目標【 寒さに負けない食事をしよう 】

令和4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	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とになる		(みどり) おもにからだのちようしをとのえるもとになる		(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		
1 (木)	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・こくとう	ごま・ごま油	醤油・酒	753
	揚げぎょうざ	ぶたにく	ぎゅうにゅう		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	
	キャベツの中華風和え物			にんじん・パセリ	キャベツ・しょうが		ごま油	醤油・酢・みりん	
	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)	
2 (金)	麦ごはん					こめ・むぎ			864
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートローフ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・とうふ・たまご・おから	チーズ・ぎゅうにゅう	いんげん・にんじん	たまねぎ	ぼんこ・さとう	バター	ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・塩・コショウ・パプリカ・ナマゲ	
	マカロニサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ・たまねぎ	マカロニ・さとう	油	マヨネーズ・醤油・塩・コショウ	
5 (月)	冬野菜のみそスープ	ベーコン・みそ	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)	37.7
	ハヤシライス	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)	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豆サラダ	だいず・あかはなまめ・ひよこめ・ハム		グリーンピース・えだまめ・にんじん	きゅうり・とうもろこし			野菜いっぱい和風ドレッシング	
6 (火)	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	29.2
	麦ごはん					こめ・むぎ			
	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・しょうが・にんにく	でんぶん・こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・マヨネーズ・塩・黒コショウ	
7 (水)	竹輪と根菜の煮物	ちくわ	(にぼし)	にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・こんにゃく・しょうが	さといも		だし汁・醤油・酒・みりん	38.3
	みぞれ汁	すけとうだら・(かつおぶし)	(にぼし・こんぶ)	ごまつな・にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう	だいこん・ほししいたけ・しょうが	でんぶん・さとう		醤油・酒・みりん・塩・他	
	みそうどん	ぶたにく・とりにく・みそ・ちくわ・かまぼこ・あぶらあげ・(かつおぶし)	スキムミルク・(にぼし)・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(こむぎこ)・しょうが	ごま油	酒・塩	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
8 (木)	ツナとごぼうのサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	ごぼう・きゅうり・たまねぎ	さとう	油	青じそ・ミートドレッシング・だし汁・醤油	28.9
	シュガーポテト					さつまいも・さとう	油	塩	
	麦ごはん					こめ・むぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						
9 (金)	鮭の黄金焼き	さけ・みそ		にんじん・パセリ	しょうが・にんにく	さとう		マヨネーズ・酒・塩	747
	切り干し大根の炒り煮	さつまあげ		にんじん・いんげん	こんにゃく・きりぼしだいこん・ごぼう・ほししいたけ・しょうが		ごま油	だし汁・醤油・酒・みりん	
	さつま汁	とりにく・あつあげ・みそ	(にぼし)	にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ・こんにゃく・ごぼう・しょうが	さつまいも・こくとう	ごま油	酒	
	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	
12 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう						782
	竹輪のカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま・油	カレー粉	
	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	(にぼし)	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	
12 (月)	麦ごはん					こめ・むぎ			756
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	麻婆白菜	ぶたにく・とりにく・みそ		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・にんにく	はるさめ・でんぶん・さとう	油・ごま油	甜麺醤・醤油・酒・豆板醤・(鶏骨・豚骨)	
	きりぼし大根の炒り煮	ちくわ・みそ	きりぼし	にんじん	きゅうり	さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・からし	
12 (月)	たまごスープ	たまご・かにふうみかまぼこ	スキムミルク	にら・(にんじん)	たまねぎ・えのきたけ・きくらげ・(セロリ)			醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	31.4
	果物(みかん)				みかん				

# 12月の予定献立表(後半)



☆ **今日の目標**【 **寒さに負けない食事をしよう** 】

令和4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひびく日付	献立名	使用する食品名						調味料他	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になる		おもにからだのちようしをとのえるものになる		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				
魚・肉・大豆・大豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・砂糖		油脂	
13 (火)	さつまいもごはん		(こんぶ)					こめ・さつまいも		酒・塩	707
	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	
14 (水)	照焼チーズバーガー	とりにく	スキムミルク・チーズ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・りんご			こむぎこ・さとう・ぼんご・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	819
	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	たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが・(セロリ)				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)	
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	38.5	
ナムル丼	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく		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	醤油・酒・みりん・コショウ・塩・コショウ		
牛乳		ぎゅうにゅう									
15 (木)	ひじきの甘酢和え	たまご・ハム・(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	723
	ワンタンスープ			こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ			ワンタン(こむぎこ)		醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	
	麦ごはん							こめ・むぎ			
16 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう								775
	魚ロッケ	あじ・あまだい・とりにく	ひじき		キャベツ・たまねぎ・しょうが			ぼんご・でんぶん・さとう	油	酒・みりん・醤油・塩・カレー粉	
	高野豆腐入り筑前煮	とりにく・ちくわ・ごうやどろ		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	
みそ汁	みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)		ほくさい・だいこん・えのきたけ					酒	37.5	
麦ごはん							こめ・むぎ				
牛乳		ぎゅうにゅう									
19 (月)	鶏肉のナポリ煮	とりにく		パセリ	マッシュルーム・たまねぎ・しょうが・にんにく			こむぎこ	オリーブ油・油	ケチャップ・酒・ソース・醤油・オレガノ・パセリ・ローリエ・コンゾウ・塩・コショウ	765
	おからサラダ	おから・まぐらあぶらづけ	ヨーグルト		きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			さとう		マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ	
	えび入り大根スープ	えび・あぶらあげ		こまつな・にんじん	だいこん・ほししいたけ・(たまねぎ・セロリ)					醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	
20 (火)	麦ごはん							こめ・むぎ			734
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	五目たまご焼	たまご・とりにく・かに・ふかまぼこ		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	
21 (水)	ひじきの炒り煮	さつまあげ・あぶらあげ	ひじき	にんじん・えだまめ	こんにやく・きりぼしだいこん・ごぼう			さとう	ごま油	だし汁・醤油・みりん	36.4
	石狩汁	さけ・とうふ・みそ・(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・酒	
	ココアあげパン		スキムミルク					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	
22 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう								893
	根菜入り照焼つくね	とりにく・だいず			たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが			さといも・ぼんご・でんぶん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・コショウ・他	
	かぼちゃサラダ	ハム	チーズ	かぼちゃ・にんじん	きゅうり・たまねぎ					マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ	
冬野菜のクリームスープ	とりにく・ウインナー・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん	ほくさい・かぶ・しめじ・にんにく・(たまねぎ・セロリ)			こむぎこ	バター	ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	35.1	
☆冬至の運盛り献立☆											
運盛り☆ドライカレー	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ		かぼちゃ・トマト・にんじん	たまねぎ・れんこん・ほしぶどう・にんにく			こめ・むぎ・もちむぎ・さとう	バター・オリーブ油	ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・カレー粉・コンゾウ・塩・コショウ		
23 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう								824
	かみかみサラダ	たご・さきいか		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・オリーブ油	酢・醤油	
	にんじんのミニカップケーキ	たまご	なまクリーム	にんじん				こむぎこ・さとう(アラザン・ガラスプレー)	油	ベーキングパウダー	
23 (金)											



しゅうぎょうしき **終業式** (給食はありません)



※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) 782 (778) 33.7 (32.1)