



9月の給食予定献立表 (前半)



☆今月の目標【規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくろう!】

令和5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						調味料他	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			
4 (月)	シーフードカレー・牛乳	まぐろあぶらづけ・いか・えび・かいばしら・あさり	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・トマト・グリーンピース	たまねぎ・しょうが・にんにく・パパイア・りんご・ほしぶどう	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう	オリーブ油	カレールー・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・ローリエ(鶏骨)・他	857	
	海藻サラダ	ハム	かんてん・くわかめ・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	きゅうり・とうもろこし		ごま	棒々鶏トッピング	31.6	
	フルーツヨーグルト	とうにゅう	ヨーグルト・かんてん		おうとう・みかん・りんご・ぶどう・もも	さとう		クエン酸・他		
5 (火)	中華味ごはん・牛乳	やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん・えだまめ	たけのこ・しょうが・ほししいたけ	こめ・もちごめ・こくと	ごま・ごま油	醤油・酒	769	
	揚げ餃子	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・油	醤油・塩・他		
	ひじきの甘酢和え	たまご・ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	さとう		酢・醤油・塩	29.2	
6 (水)	照焼チーズバーガー・牛乳	ぎゅうにく・とりにく・ぶたにく	チーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ・キャベツ	こむぎこ(パン)・ばんこ・でんぶん・さとう	マーガリン・ショートニング・オリーブ油	マヨネーズ・からし・醤油・塩・ナツメグ・コショウ・イースト他	823	
	えびとごぼうのサラダ	えび・たまご		ほうれんそう・にんじん	ごぼう	さとう		青じそクリームトッピング・だし汁・醤油	41.7	
	チリコンカン	ぶたにく・だいず・あかはなまめ・ひよこまめ・ウイナー	スキムミルク	にんじん・グリーンピース・いんげん・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)		
7 (木)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			783	
	豚肉の伊万里梨ソース炒め	ぶたにく			なし・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう		ケチャップ・醤油・ワイン・塩・コショウ		
	ゴーヤーチャンプルー	とうふ・たまご・ぶたにく・ペビーハム・かつおぶし	こんぶこ	ゴーヤー・にんじん	たまねぎ・しょうが		ごま油	塩・醤油・酒・オイスターソース・コショウ	42.6	
8 (金)	えびと冬瓜のスープ	えび・あぶらあげ		こまつな・にんじん	とうがん・ほししいたけ(たまねぎ・セロリ)		オリーブ油	醤油・ワイン・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			817	
	手作りギョロク	あじ・あまだい・とりにく・おから	ひじき	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ばんこ・さとう・でんぶん	油	カレー粉・塩・醤油・酒・みりん		
11 (月)	切干大根のすだちポン酢和え	たまご・かつおぶし		パプリカ	きりほしだいこん・きゅうり	さとう		すだちポン酢・だし汁・醤油	32.2	
	豚汁	ぶたにく・みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	とうがん・たまねぎ・こんにやく・ごぼう・しょうが	さつまいも	ごま油	酒		
	ナムル丼・牛乳	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく(かつおぶし)	(こんぶ)ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	はくさい・もやし・しょうが・にんにく・たまねぎ・りんご	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油	塩・醤油・みりん・酒・コチジャン・豆板醤・唐辛子・他	750	
12 (火)	たたききゅうり		ちりめんじゃこ		きゅうり・しょうが		ごま・ごま油	醤油・みりん	37.8	
	トマトとたまごのスープ	たまご・ハム		トマト・こねぎ(にんじん)	たまねぎ(セロリ)	でんぶん・さとう		醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			749	
13 (水)	サバのみそカレー煮・野菜の甘煮	さば・みそ	(こんぶ)		しょうが	さとう		酒・醤油・みりん・カレー粉		
	ゴーヤーの酢の物	かにふみかまぼこ・かつおぶし		ゴーヤー	きゅうり	さとう	ごま	酢・醤油・塩	32.3	
	冬瓜汁	とりにく		にんじん・こねぎ・にら	とうがん・ほししいたけ・たまねぎ・にんにく	はるさめ・でんぶん・ばんこ・さとう	豚脂・ごま油・油	醤油・酒・塩・オイスターソース・コショウ(鶏骨)		
14 (木)	なすとトマトのスパゲッティー	まぐろあぶらづけ・ベーコン	チーズ	トマト・にんじん・パセリ	なす・たまねぎ・にんにく(セロリ)	小麦粉(スパゲッティー)・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・カレー粉・醤油・オレガノ・パセリ・塩・コショウ(鶏骨・ローリエ)	888	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ごぼうサラダ	とりにく・たまご		にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう		クリーンミートレッシング・だし汁・醤油	32.8	
15 (金)	伊万里梨のミニカップケーキ	たまご			なし	こむぎこ・さとう	油	ベーキングパウダー		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			854.0	
	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	ピーマン・パプリカ	たまねぎ	ばんこ	バター	ケチャップ・醤油・ソース・ワイン・塩・コショウ・パプリカ粉・ナツメグ		
15 (金)	マカロニサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ・たまねぎ	マカロニ	油	マヨネーズ・醤油・塩・コショウ	36.9	
	みそ汁	みそ・あぶらあげ(かつおぶし)	(こんぶ)	かぼちゃ・こまつな	たまねぎ・えのきたけ			酒		
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			804	
15 (金)	春巻き(2種)	ぶたにく・ハム	チーズ	こねぎ	たけのこ・ほししいたけ	こむぎこ・でんぶん・はるさめ	油	醤油・オイスターソース・塩・コショウ		
	夏野菜サラダ	まぐろあぶらづけ		ゴーヤー・パプリカ	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし	さとう	油	マヨネーズ・醤油・塩・カレー粉・コショウ	32.2	
	キムチスープ	とうふ・あさり		にら・にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ・りんご・にんにく・しょうが	でんぶん・さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・みりん・塩・コショウ・唐辛子(鶏骨・豚骨)・他		

9月の給食予定献立表 (後半)



令和5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						調味料他 ちょうみりよほか	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 さかなく・だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 ぎゆうにほぎかなかいそう 牛乳・小魚・海藻	3群 りよくおうじき 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 砂糖	6群 ゆし 油脂			
18 (月)										
19 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう				こめ・むぎ		784	
	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	油脂	醤油・酒・マヨネーズ・塩・コショウ	
	こんにやくと野菜の炒め物	やきぶた		ピーマン・パプリカ	キャベツ・こんにやく・しょうが		さとう	ごま・ごま油	醤油・酒	
20 (水)	のっぺい汁	あつあげ・とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	れんこん・ごぼう・ほししいたけ・しょうが		さといも・でんぶん		醤油・酒・みりん・塩	
	みそラーメン・牛乳	ぶたにく・みそ	こんぶこ ぎゆうにゆう	こまつな・にんじん・はねぎ	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		ちゅうかめん・さとう	ごま油・バター・油	醤油・酒・塩・コショウ・豆板醤・(鶏骨・豚骨)	
	えびしゅうまい	すけとうだら・えび・(ホタテ)			たまねぎ・キャベツ		でんぶん・さとう・こむぎこ	豚脂	塩・他	
21 (木)	きりほしだいこん 切干大根のごま酢和え	さきいか		にんじん・パプリカ	きゅうり・きりほしだいこん		さとう	ごま・ねりごま	酢・醤油	
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう				こめ・むぎ		803	
	ミンチポテト	たまご・ぎゆうにく・ぶたにく・とりにく	スキムミルク	ピーマン	たまねぎ・にんにく		じゃがいも・こむぎこ・さとう	オリーブ油	ケチャップ・ソース・ワイン・塩・コンソメ・コショウ・ナツメグ	
【秋のお彼岸献立】	こんさい 根菜とひじきの炒り煮	さつまあげ	ひじき	にんじん・にら	れんこん・ごぼう・ほししいたけ		さとう	ごま油	だし汁・醤油・酒・みりん	
	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)	こねぎ	なす・たまねぎ・えのきたけ				酒	
	たかな 高菜めし・牛乳	かつおぶし	ぎゆうにゆう	たかなづけ			こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油	醤油・みりん	
22 (金)	さんま 秋刀魚の生姜煮	さんま			しょうが		さとう・でんぶん		醤油・みりん・塩	
	いそか 磯香和え		のり	ほうれんそう・にんじん	もやし				醤油・みりん	
	れんこん団子汁	とりにく・たまご・(かつおぶし)	(こんぶ)	こまつな・にんじん・こねぎ	れんこん・たまねぎ・ごぼう・しょうが				酒・塩	
ミニきなこおはぎ	あずき・きなこ					もちごめ・さとう・みずあめ		酢・塩・他		
25 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう				こめ・むぎ		826	
	えびチリソース	えび		トマト・(にんじん)	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく・(セロリ)		でんぶん・こむぎこ・さとう	油	ケチャップ・酒・酢・醤油・豆板醤・塩・ベーキングパウダー・(鶏骨・ローリエ)	
	いた 炒めビーフン	ぶたにく・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが		ビーフン	ごま油	オイスターソース・醤油・酒・塩・コショウ	
26 (火)	こもく 五目スープ	たまご・とりにく	スキムミルク	ほうれんそう・にんじん	たけのこ・ほししいたけ・しょうが・(セロリ)		でんぶん		醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	
	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう				こめ・むぎ		752	
	あじ 鱈のおろしポン酢かけ	あじ		こねぎ	だいこん・レモン・しょうがにんにく		こむぎこ	オリーブ油	醤油・みりん・ワイン・塩・コショウ・唐辛子	
27 (水)	ぶたにく きりほしだいこん いた 豚肉と切干大根の炒め物	ぶたにく		にら・にんじん	もやし・きりほしだいこん・しめじ・しょうが・にんにく			ごま油	醤油・オイスターソース・酒・豆板醤・塩	
	みそ汁	みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・えのきたけ		じゃがいも		酒	
	フレンチトースト・牛乳	たまご	ぎゆうにゆう・スキムミルク				こむぎこ・さとう	ショートニング	イースト・塩・バニラエッセンス	
28 (木)	きのかクリームスパゲッティー	ベーコン	ぎゆうにゆう・なまクリーム・チーズ・こんぶこ	にんじん・しそ	たまねぎ・しめじ・ほししいたけ・とうもろこし・にんにく・(セロリ)		スパゲッティー・こむぎこ・でんぶん	オリーブ油・バター	ワイン・コンソメ・塩・コショウ・他	
	れんこんサラダ	えび	チーズ	パプリカ	れんこん・きゅうり		でんぶん		青じそクリーム・ドレッシング・酒・塩	
	オニオンスープ	ハム		パセリ・(にんじん)	たまねぎ・マッシュルーム・(セロリ)			バター	ワイン・塩・コンソメ・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	
29 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゆうにゆう				こめ・むぎ		811	
	スパニッシュオムレツ	たまご・ウインナー・ぎゆうにく・ぶたにく	チーズ	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	
	おからサラダ	まぐろあぶらづけ・おから			きゅうり・たまねぎ			油	マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ	
【🌕お月見(十五夜) 献立】	とうがん 冬瓜のカレースープ	ぶたにく・ベーコン・(かつおぶし)		にんじん・えだまめ	とうがん・たまねぎ・しめじ・ほししいたけ・しょうが・にんにく		さとう	オリーブ油	カレー粉・ケチャップ・ソース・醤油・塩・黒コショウ・(鶏骨・豚骨)	
	くすも 果物(伊万里梨)				なし					
	さといも 里芋ごはん・牛乳	あぶらあげ	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゆうにゆう	えだまめ	しめじ		こめ・さといも		醤油・酒・塩	
29 (金)	うさちゃんハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ・しょうが・にんにく		さとう	豚脂	塩・ケチャップ・他	
	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	酒・醤油・みりん	
	おつきみだんご汁	とりにく	(にほし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		しらたまもち		醤油・酒・塩	
まんげつ 満月ソースのミルクゼリー		ぎゆうにゆう・なまクリーム				さとう		ゼラチン・アーモンドエッセンス・他		

※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)
805
(781)
34.3
(34.3)