



10月の予定献立表 (前半)



☆今月の目標【食事のマナーに気をつけよう!】

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)
		(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のになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく だいず 魚・肉・大豆	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚	りょくおうしやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こくろい るい 穀類・いも類	ゆし 油脂		
		だいず せいひん 大豆製品	かいそう 海藻		きのこ・果物	さとう 砂糖			
◎10月2日～10月6日は”第2回給食指導強化週間”・・・【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ップをめざそう!									
2 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			742
	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め	ぶたにく			たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	油	醤油・酒・みりん・ケチャップ	
	ごしき やさい 五色野菜のごま酢和え	ハム・たまご		にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり・きくらげ	さとう	ごま・ごま油	酢・醤油	32.2
	みる みそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	スキムミルク・(こんぶ)	こねぎ	たまねぎ・えのきたけ	さつまいも		酒	
◎特別校時のため、給食時間が早まります!									
3 (火)	ミートボールカレー・牛乳	ぎゅうにゅう			たまねぎ・とうもろこし・りんご・しょうが・にんにく	こめ・もちむぎ・じゃがいも・ぼんご	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・(鶏骨・豚骨)・他	879
	だいこん 大根サラダ	かにふうみかまぼこ		にんじん	だいこん・きゅうり		ごま	棒々鶏ドレッシング	30.7
	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	油脂	ベーキングパウダー	
4 (水)	みそうどん・牛乳	ぶたにく・とりにく・ちくわ・かまぼこ・あぶらあげ・(かつおぶし)・みそ	(にぼし・こんぶ)・スキムミルク・ぎゅうにゅう	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)	ごま油	醤油・みりん・酒	721
	いそ か ししゃもの磯の香フライ	からふとししゃも	あおさ			こむぎこ・ぼんご・でんぷん	油	塩・他	32.7
	れんこん ツナと蓮根のサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	れんこん・たまねぎ・きゅうり	さとう		青じそクリームドレッシング・だし汁・醤油	
5 (木)	えびピラフ・牛乳	むきえび		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・(セロリ)	こめ・むぎ	バター	ワイン・塩・醤油・コショウ・コンソメ・パプリカ・(鶏骨・ローリエ)	815
	ハニーマスタードチキン	とりにく				はちみつ・でんぷん・さとう	マヨネーズ	粒マスタード・醤油・塩・コショウ・他	
	かいそう 海藻サラダ	まぐろあぶらづけ	かんてん・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・キャベツ		ごま油	棒々鶏ドレッシング	39.7
	トマトクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう・なまクリーム	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・こむぎこ・さとう	オリーブ油	塩・コショウ・オレガノ・パプリカ・(鶏骨・ローリエ)	
6 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			781
	しゅうまい	とりにく・ぶたにく・おから	ほしえび	グリーンピース	たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	しゅうまいのかわ(こむぎこ)・さとう	ごま油	酢・醤油・酒・オスターソース・塩	
	にんじん れんこん あまぎいた 人参と蓮根の甘酢炒め	ぶたにく		にんじん・いんげん	れんこん・たまねぎ・しょうが	さとう	油・ごま	醤油・酢	37.7
	チンゲン菜とたまごのスープ	とうふ・たまご・かにふうみかまぼこ		チンゲンサイ・こねぎ・(にんじん)	きくらげ・しょうが・(たまねぎ・セロリ)	でんぷん		醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	
☆【目の愛護デー】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)									
10 (火)	さつま芋ごはん・牛乳		(こんぶ)・ぎゅうにゅう		目の愛護デー 	こめ・さつまいも			761
	さけ 鮭ときのこのみそグラタン	さけ・みそ	ぎゅうにゅう・チーズ	パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・エリンギ・にんにく	こむぎこ・マカロニ・ぼんご	バター・オリーブ油	ワイン・塩・コショウ	
	なすのごま和え			いんげん	なす		ごま	醤油・みりん	28.7
	すまし汁	すけとうだら・(かつおぶし)	(こんぶ)	ほうれんそう	えのきたけ	でんぷん・さとう・やまいも	油	醤油・酒・塩・他	
11 (水)	ココアあげパン・牛乳		スキムミルク ぎゅうにゅう			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	889
	てりやき 照焼つくね	とりにく・(かつおぶし)			たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが	さといも・ぼんご・でんぷん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・コショウ・他	
	ポテトサラダ	まぐろあぶらづけ	ヨーグルト	にんじん	きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・さとう		マヨネーズ・リンゴ酢・塩・コショウ	
	ほうれん草とコーンのスープ	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	ほうれんそう・(にんじん)	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・でんぷん・さとう	オリーブ油	コンソメスープ・ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)・他	33.3
12 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			791
	しろみぎかな しお 白身魚の塩ダレ焼き	メルルーサ		こねぎ	ねぶかねぎ・レモン・しょうが・にんにく	さとう	ごま油	酒・塩・コショウ	
	おからの炒り煮	おから・とりにく・かまぼこ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ	さとう		だし汁・醤油・酒・みりん	36.7
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ・こんにやく・ごぼう・しょうが		ごま油	酒	
☆【はってん祭がんばろう! 献立】									
13 (金)	はってんくんオムライス・牛乳	たまご・とりにく・ワイン		トマト・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム	こめ・むぎ・さとう	バター	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ フレッシュドレッシング・マヨネーズ・コショウ	824
	にんじん 人参サラダ		チーズ	にんじん	とうもろこし				
	オニオンスープ	ハム		パセリ・(にんじん)	たまねぎ・しめじ・(セロリ)		バター	ワイン・コンソメ・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	
	ブルーベリーソースのミルクゼリー		ぎゅうにゅう・なまクリーム		ブルーベリー	さとう		ゼラチン・バラエッセンス・他	30.2

10月の予定献立表 (後半)

☆今月の目標【食事のマナーに気をつけよう!】



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)
		(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 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		
17 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 まいぼ 麻婆はるさめ のり のり酢和え にくだんご 肉団子と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく・みそ まぐろあぶらづけ とりにく	ぎゅうにゅう のり ぎゅうにゅう	にら・にんじん ほうれんそう・にんじん こねぎ・にら・(にんじん)	なす・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり はくさい・たまねぎ・きくらげ・にんにく・(セロリ)	こめ・むぎ はるさめ・でんぷん さとう でんぷん・ばんこ・さとう	油・ごま油 ねりごま・油 豚脂・ごま油	醤油・酒・甜麺醬・豆板醬・(鶏骨・豚骨) 酢・醤油・だし汁 醤油・酒・塩・コショウ・オスターソース・(鶏骨・ローリエ)・他	807 32.2
18 (水)	むぎ ホットドッグ・牛乳 こんさい 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	スキムミルク・チーズ・ぎゅうにゅう りんご・人参・かぼちゃ	ピーマン にんじん・いんげん りんご・ほしぶどう	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・ほしぶどう	こむぎこ・さとう さとも・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 28.7
19 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 とりにく 鶏肉の唐揚げ アーモンド和え いしかりじる 石狩汁	とりにく みそ・ベーコン さけ・とうふ・みそ・(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	しょうが・にんにく もやし キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ・こんにゃく・しめじ	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん さとう じゃがいも	油 アーモンド バター	マヨネーズ・酒・塩・コショウ みりん・酒 酒かす・酒・みりん	820 37.9
☆【伊万里トントントン くunchi献立】									
20 (金)	くり 栗おこわ(☆くunchi料理) むぎ 牛乳 あかうお 赤魚の西京焼き こんぱく 紅白なます に 煮ごみ(☆くunchi料理) たまじる かき玉汁	あずき ぎゅうにゅう あかうお・みそ かつおぶし とりにく・ちくわ・あずき たまご・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 にんじん みずな	だいこん れんこん・ごぼう・こんにゃく たまねぎ・ほししいたけ	こめ・もちごめ・くり さとう さとう さとも・くり・さとう でんぷん	くるごま ねりごま すりごま	塩・酒 みりん・酒 酢・醤油・塩 醤油・だし汁・塩 醤油・酒・塩	798 36.6
23 (月)	ちゅうかどん 中華丼・牛乳 バンサンスー わかめスープ くだもの 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 こねぎ・(にんじん) なし	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) なし	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・ごま油 さとう	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
24 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 さば 鯖のごまみそ煮・人参の甘煮 うめ 梅おかか和え さわにわん 沢煮椀	さば・みそ かつおぶし ぶたにく・あぶらあげ・(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 にんじん・こねぎ	しょうが キャベツ・きゅうり・うめぼし ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ さとう さとう	ねりごま・ごま 油 油脂	酒・みりん 醤油・塩 酒・醤油・塩	750 32.3
25 (水)	むぎ カレーうどん・牛乳 き 切り干し大根のマヨポンサラダ シュガーポテト	ぶたにく・ぎゅうにゅう・さつまいも・あぶらあげ・(かつおぶし) まぐろあぶらづけ・たまご・かつおぶし	(こんぶ) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ・ほししいたけ・ごぼう・しょうが・にんにく きゅうり・きりほしだいこん・すだち	うどんめん(こむぎこ)・さとう さとう さつまいも・さとう	油 油 油	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) マヨネーズ・すだちボン酢・醤油・だし汁 塩	885 30.7
26 (木)	にんじん 人参ごはん・牛乳 ちくわ 竹輪のしそ揚げ さとも 里芋のおよごし じる すまし汁	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう ちくわ おから・みそ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ・あかしそ ほうれんそう・にんじん わかめ・(こんぶ)	こんにゃく ほうれんそう・にんじん かいわれだいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ・さとう さとも・さとう ふ	油 油・ごま ごま 油	醤油・酒 塩 だし汁・酒・醤油 酒・醤油・塩	724 26.7
27 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	とりにく・とうふ・おから・たまご かにふうみかまぼこ・まぐろあぶらづけ みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しそ にんじん ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく・レモン キャベツ・たまねぎ たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ ばんこ・さとう・でんぷん マカロニ(こむぎこ) さつまいも	バター バター	醤油・ケチャップ・ワイン・塩・コショウ・ナツメグ マヨネーズ・醤油・塩・コショウ 酒	814 33.5
30 (月)	ま そぼろ混ぜごはん・牛乳 さけ 鮭の黄金焼き ごもくまめ 五目豆 じる みそ汁	とりにく・たまご・あぶらあげ さけ・みそ だいず・ちくわ とうふ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ) こんぶ こんぶ	にんじん・グリーンピース にんじん・パセリ にんじん・えだまめ こねぎ	ごぼう・ほししいたけ・しょうが しょうが れんこん・こんにゃく・ほししいたけ はくさい・たまねぎ・えのきたけ	こめ・さとう さとう さとう さとう	油 油 油	醤油・酒・塩・他 マヨネーズ・酒・塩・コショウ だし汁・醤油・酒 酒	806 40.2
31 (火)	☆【ハロウィン献立】 ハロウィン Halloween むぎ ハヤシライス・牛乳 まめ 豆サラダ かぼちゃのおばけケーキ	ぶたにく・ぎゅうにゅう だいず・ひよこまめ・あかはなまめ・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 えだまめ・にんじん・グリーンピース 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・(セロリ) きゅうり・とうもろこし	こめ・むぎ こめ・むぎ こむぎこ・さとう・チョコレートクリーム	バター バター	ハヤシライス・ケチャップ・ソース・醤油・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ) 野菜いっぱい和風ドレッシング パーキングパウダー	899 30.0
※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)	804 (781) 33.1 (34.3)

