



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						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 大豆製品	ぎゅうにゅうさかな 牛乳・小魚 海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類 砂糖	ゆし 油脂	ちようみりよまか 調味料他	たんぱく質 (g)
1 (水)	食パン&りんごジャム・牛乳 小松菜ときのこのグラタン 海藻サラダ 根菜のミネストローネ	とりにく・えび・みそ かにふうみかまぼこ	スキムミルク・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・チーズ 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・ あおつのまた	こまつな にんじん トマト・にんじん・グリーン ピース・パセリ	りんご たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ほし いたけ・にんにく だいこん・キャベツ れんこん・ごぼう・たまねぎ・にんにく	こむぎこ・さとう・みず あめ マカロニ・こむぎこ・ぼ んこ ごま・油 オリブ油	ショートニング バター・オリブ油 ごま・油 オリブ油	イースト・塩・他 ワイン・塩・コショウ・(鶏骨) 棒々鶏ドレッシング ワイン・醤油・塩・コショウ・コン ソメ・(鶏骨)	838 35.0
2 (木)	麦ごはん・牛乳 コロケ 高野豆腐のたまごとし 豚汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・ たまご たまご・こうやどうふ・ かまぼこ ぶたにく・みそ・(かつ おぶし)	ぎゅうにゅう スキムミルク (こんぶ)	にんじん・えだまめ にんじん・はねぎ	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ほし いたけ・にんにく たまねぎ・ほししいたけ だいこん・たまねぎ・はくさい・もや し・ごぼう・こんにやく	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・ ぼんこ・さとう さとう さといも	油・オリブ油 酒	ケチャップ・ソース・ワイン・醬 油・塩・コショウ・ナツメ だし汁・醤油・酒・みりん 酒	808 33.9
3 (金)	文化の日								
6 (月)	麦ごはん・牛乳 ポークチャップ おからサラダ みそスープ	ぶたにく おから・まぐろあぶら づけ みそ・ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	パセリ きゅうり・たまねぎ・とうもろこし こまつな・(にんじん)	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・ しょうが たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ほし いたけ・にんにく・(セロリ)	こめ・むぎ でんぶん 油 じゃがいも	オリブ油 油 酒・(鶏骨・ローリエ)	ケチャップ・ソース・醤油・ワイン ・塩・コショウ・オレガノ・ローリ エ マヨネーズ・りんご酢・塩・コ ショウ 酒・(鶏骨・ローリエ)	789 34.7
7 (火)	きのこごはん・牛乳 秋鮭の紅葉焼き アーモンド和え 茎わかめのかき玉汁	とりにく・あぶらあげ さけ・みそ みそ たまご・かまぼこ・(か つおぶし)	(こんぶ)・ぎゅうにゅう きわかめ・(こんぶ)	にんじん・いんげん ほうれんそう・にんじん こねぎ	しめじ・まいたけ・ほししいたけ・しょ うが もやし えのきたけ	こめ さとう さとう でんぶん	7 アーモンド 醤油・酒・塩	だし汁・醤油・酒・みりん マヨネーズ・ケチャップ・みり ん・酒・塩・コショウ みりん 醤油・酒・塩	739 37.9
☆【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 (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 ハム だいず	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	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 たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ほし しいたけ・しょうが	ちゃんぽんめん(こむ ぎこ) さとう さつまいも・みずあ め・さとう	油 7 アーモンド・ごま 油	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・酒 醤油・みりん	91 40.4
9 (木)	麦ごはん・牛乳 鶏肉と大豆の煮物 大根とわかめの酢のもの みそ汁	とりにく・だいず あつあげ・みそ・(かつ おぶし)	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ・わかめ (こんぶ)	にんじん・えだまめ かぼちゃ・こねぎ	こんにやく・しょうが だいこん・えのきたけ・しょうが たまねぎ・しめじ	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さ とう さとう	油 酒	醤油・酒 酢・醤油 酒	785 39.7
10 (金)	さつま芋ごはん・牛乳 赤魚のおろし蒸し 春菊と切り干し大根の和え物 赤だし 果物(りんご)	あかうお たまご・かつおぶし あつあげ・あさり・み そ・(かつおぶし)	(こんぶ)・ぎゅうにゅう いんげん しゅんぎく・にんじん わかめ・(こんぶ)	こねぎ りんご	だいこん・しょうが こんにやく たまねぎ・しめじ	こめ・さつまいも・もち ごめ ながいも・でんぶん さとう	酒・塩 醤油・酒・みりん・塩 ごま	酒 だし汁・醤油	731 33.3
○11月13日～11月17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！！									
13 (月)	麦ごはん・牛乳 スパニッシュオムレツ 根菜きんぴら みそ汁	たまご・ウインナー・ ぎゅうにく・ぶたにく ぎゅうにく みそ・あぶらあげ・(か つおぶし)	ぎゅうにゅう チーズ (こんぶ)	ピーマン・にんじん にんじん・こねぎ こまつな	たまねぎ・しめじ・にんにく れんこん・ごぼう・きんぴらこんにやく ・しょうが・ほししいたけ たまねぎ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう さつまいも	オリブ油 ごま・ごま油	ケチャップ・ワイン・醤油・塩・ コショウ 醤油・酒・唐辛子 酒	809 31.8
14 (火)	伊万里産黒米ごはん・牛乳 揚げ鶏のおろしポン酢かけ かぼちゃのおよごし かき玉汁 かみかみ黒糖ビーンズ	とりにく みそ たまご・とうふ・とりに く・(かつおぶし) だいず	ぎゅうにゅう・チーズ こねぎ (こんぶ)	こねぎ かぼちゃ・ほうれんそう・ にんじん みずな	だいこん・しょうが・にんにく・レモン こんにやく たまねぎ	こめ・くろまい こむぎこ・こめこ	油 ごま	醤油・マヨネーズ・みりん・ 酒・塩・コショウ・とうがらし 醤油・みりん 醤油・酒・塩	817 35.3
15 (水)	肉わかめうどん・牛乳 ほうれん草とごぼうのサラダ ミルク大学芋	ぎゅうにく・ぶたにく・ かまぼこ・(かつおぶ し) ハム	わかめ・(にぼし・こん ぶ) スキムミルク	こねぎ ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・ごぼう・しょうが・ほし しいたけ れんこん・きゅうり	うどんめん(こむ ぎこ)・さとう さとう	油・バター・ごま 醤油	醤油・酒・塩 マヨネーズ・醤油・だし汁 醤油	795 28.7

11月の予定献立表 (後半)



☆今月の目標【感謝の気持ちで食事をしよう】

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)		(みどり)		(きいろ)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちよしをとのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる					
		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	りよくおうしょやさい 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	たんぱく質 (g)	
		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	りよくおうしょやさい 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		
○11月13日～11月17日は「地産地消強化週間」…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 (木)	里芋ごはん・牛乳 佐賀県産鱈のフライ	あじ	ちりめんじゃこ・(こんぶ)		たまねぎ	こめ・さといも	醤油・酒・塩	724	
	磯香和え	みそ	のり	ほうれんそう・にんじん	きりぼしだいこん	ばんこ・こむぎこ	油		
	沢煮椀	ぶたにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	だいこん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ		醤油・みりん	28.3	
	果物(みかん)				みかん		醤油・酒・塩		
17 (金)	麦ごはん・牛乳 伊万里産もち麦入りハンバーグ	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう	こねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ	醤油・酒・塩	817	
	ひじきの甘酢和え	ハム	ひじき	にんじん	れんこん・きゅうり	もちむぎ・ばんこ・さとう	酢・醤油・だし汁・塩	37.3	
	呉汁	だいず・みそ		こまつな・にんじん	だいこん・ほししいたけ	さつまいも	酒		
20 (月)	麦ごはん・牛乳 秋刀魚のみぞれ煮	さんま	ぎゅうにゅう		だいこん	こめ・むぎ	醤油・みりん・塩	827	
	さつま芋とほうれん草のバター醤油炒め			ほうれんそう	たまねぎ・にんにく	さとう・でんぶん	醤油・塩	37.1	
	ちゃんこ汁	あつあげ・えび・たらほき・とりにく・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ・いら	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	でんぶん・さとう・ばんこ	豚脂・油	醤油・酒・オスターソース	
21 (火)	肉みそラーメン・牛乳	ぶたにく・とりにく・みそ		ほうれんそう・にんじん	もやし・とうもろこし・たまねぎ・しょうが・にんにく	ラーメンめん(こむぎこ)	醤油・酒・酢(鶏骨・豚骨)	804	
	揚げぎょうざ	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	
	さきいかサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ・だいこん・きゅうり		マヨネーズ・醤油・柚子胡椒・酒	36.5	
☆【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！】									
22 (木)	ちらし寿司・牛乳 鶏肉の西京焼き	とりにく・たまご・たら	ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう	きぬさや・にんじん	ごぼう・きりぼしだいこん・ほししいたけ	こめ・さとう・こむぎこ	酢・酒・醤油・だし汁・みりん・塩・他	772	
	ごま和え			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ねりごま	みりん・酒	
	すまし汁	いとより・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	こねぎ		ふ・でんぶん・さとう・みずあめ	ねりごま・ごま	醤油・みりん	
23 (水)	きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日								
24 (金)	ひき肉ときのこのカレー・牛乳	だいず・とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・しめじ・えのきたけ・マッシュルーム・りんご・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	油	927	
	大根サラダ	ハム		にんじん	だいこん・きゅうり・とうもろこし		すりごま	棒々鶏ドレッシング	
	さがみかん入りミルクゼリー		ぎゅうにゅう・なまクリーム		みかん	さとう		ゼラチン・他	
27 (月)	麦ごはん・牛乳 松風焼き	とりにく・おから・たまご・みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ・むぎ	油	848	
	れんこんとさつま芋の甘酢炒め			にんじん・いんげん	れんこん・しょうが	ばんこ・さとう	ごま・油	酒・醤油・だし汁・塩	
	五目スープ	たまご・ぶたにく		ほうれんそう・にんじん	たけのこ・ほししいたけ・しょうが	さつまいも・さとう・でんぶん	油・ごま・くるごま	酢・醤油	
28 (火)	麦ごはん・牛乳 揚げ鶏の葱ソース煮	とりにく	ぎゅうにゅう	こねぎ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ	油	779	
	風呂吹き大根	みそ			だいこん	さとう・でんぶん・こむぎこ	醤油・酢・酒・マヨネーズ・塩・コショウ	だし汁・みりん	
	春雨汁	かにふうみかまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	さとう	ごま	醤油・酒・みりん・塩	
29 (水)	コーンマヨトースト・牛乳	まぐろあぶらづけ	スキムミルク・チーズ・ぎゅうにゅう	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	こむぎこ・さとう	ショートニング	927	
	えびとごぼうのサラダ	えび・たまご	(こんぶ)	ほうれんそう・にんじん	れんこん		油	野菜いっぱい和風ドレッシング・塩・醤油・他	
	ミートボールスープ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく		トマト・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	じゃがいも・ばんこ・でんぶん	オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・醤油・コンソメ(鶏骨・ローリエ)	
30 (木)	麦ごはん・牛乳 赤魚の煮付け・野菜の甘煮	あかうお	ぎゅうにゅう	いんげん	しょうが	こめ・むぎ	油	704	
	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし	さといも・さとう	ねりごま・ごま	醤油・酒・みりん	
	きのこたっぷりだご汁	とりにく・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・はねぎ	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・しょうが	さとう		醤油	
						こむぎこ	油	酒・みりん・塩	
※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)	793 (781) 34.5 (34.3)