



# 11月の予定献立表 (前半)



令和5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	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 じゃがいも・さとう	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・こうや豆腐・ 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	酒・(鶏骨・ローリエ) みりん 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	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 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	791 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 酢・醤油	醤油・酒 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 (こんぶ) スキムミルク	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	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						エネルギー (kcal)	
		(あか)		(みどり)		(きいろ)			
		おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちよい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	1群	2群	3群		4群
		さかなにく・だいず 魚・肉・大豆	ぎゅうにゅうぎざかな 牛乳・小魚	りよくおうしよやさい 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	ちようみりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
<b>○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！！</b>									
16 (木)	さといも 里芋ごはん・牛乳 さがけん さんあじ 佐賀県産鱈のフライ いそか あ 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)	ちりめんじゃこ・(こんぶ) のり (こんぶ)		たまねぎ きりぼしだいこん 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	
17 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 いまり さん むぎい 伊万里産もち麦入りハンバーグ あまず あ ひじきの甘酢和え こじる 呉汁	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく・たまご ハム だいず・みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こねぎ ひじき こまつな・にんじん	こねぎ にんじん だいこん・ほししいたけ	たまねぎ・しょうが・にんにく 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 さとう さつまいも	がチャップ・醤油・ワイン・酒・みりん・酢・塩・コショウ・ナツメグ 酢・醤油・だし汁・塩 酒	817 37.3	
20 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 さんま 秋刀魚のみぞれ煮 いも さんま さつま芋とほうれん草のバター醤油炒め じる ちゃんこ汁	さんま あつあげ・えび・たらほき・とりにく・みそ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	だいこん ほうれんそう にんじん・はねぎ・いら	だいこん たまねぎ・にんにく 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 さとう・でんぶん さつまいも でんぶん・さとう・ぼんこ	醤油・みりん・塩 醤油・塩 醤油・酒・オスターソース	827 37.1	
21 (火)	にく 肉みそラーメン・牛乳 あ 揚げぎょうざ さきいか さきいかサラダ	ぶたにく・とりにく・みそ ぶたにく さきいか	ほうれんそう・にんじん ほうれんそう・にんじん 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 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	ラーメンめん(こむぎこ) こむぎこ・でんぶん・さとう 豚脂・ごま油・油	ごま油・豚脂・ごま 醤油・酒・酢(鶏骨・豚骨) 醤油・塩・他 マヨネーズ・醤油・柚子胡椒・酒	804 36.5		
<b>☆【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！】</b>									
22 (木)	ずし ちらし寿司・牛乳 どりにく さびきやきや 鶏肉の西京焼き あ ごま和え じる すまし汁	とりにく・たまご・たら とりにく・みそ いとより・(かつおぶし)	ちりめんじゃこ・(こんぶ) ぎゅうにゅう わかめ・(こんぶ)	きぬさや・にんじん ほうれんそう・にんじん こねぎ	ごぼう・きりぼしだいこん・ほししいたけ もやし 	こめ・さとう・こむぎこ さとう ねりごま ねりごま・ごま ふ・でんぶん・さとう・みずあめ	酢・酒・醤油・だし汁・みりん・塩・他 みりん・酒 醤油・みりん 醤油・酒・塩・みりん	772 35.0	
23 (水)	 きんろう かんしゃ ひ 勤労感謝の日								
24 (金)	にく ひき肉ときのこのカレー・牛乳 だいこん 大根サラダ い さがみかん入りミルクゼリー	だいず・とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく ハム ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん 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 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 油 すりごま	カレーウ・ワイン・ケチャップ・醤油・カレー粉(鶏骨・豚骨) 棒々鶏ドレッシング ゼラチン・他	927 36.6		
27 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 まつかぜ や 松風焼き いも あまず いため れんこんとさつま芋の甘酢炒め こもく 五目スープ	とりにく・おから・たまご・みそ たまご・ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん・いんげん ほうれんそう・にんじん	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	こめ・むぎ ぼんこ・さとう さつまいも・さとう・でんぶん 油・ごま・くるごま	酒・醤油・だし汁・塩 酢・醤油 醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨)	848 38.5		
28 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 あ 揚げ鶏の葱ソース煮 ふうろ だいこん 風呂吹き大根 はるさめ じる 春雨汁	とりにく みそ かにふうみかまぼこ (かつおぶし)	こねぎ (こんぶ) チンゲンサイ・にんじん	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく だいこん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ さとう・でんぶん・こむぎこ さとう はるさめ	醤油・酢・酒・マヨネーズ・塩・コショウ だし汁・みりん 醤油・酒・みりん・塩	779 29.5		
29 (水)	むぎ 麦ごはん・牛乳 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) トマト・にんじん	とうもろこし・たまねぎ ほうれんそう・にんじん 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 油 オリーブ油	イースト・塩・マヨネーズ・コショウ 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)	748 29.9		
30 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 あかうお につ やさい あまに 赤魚の煮付け・野菜の甘煮 うめ あ 梅おかか和え じる きのこたつぷりだご汁	あかうお かつおぶし とりにく・みそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ) 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・しょうが	こめ・むぎ さといも・さとう さとう こむぎこ	ねりごま・ごま 醤油 酒・みりん・塩	704 30.8		
※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)