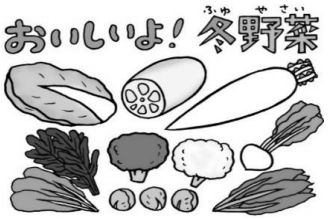
12月の予定献立表（前半）



☆今月の目標【　寒さに負けない食事をしよう　】

令和5年度　佐賀県立伊万里特別支援学校

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とになる		（みどり）おもにからだのちょうしをと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		調味料他	たんぱく質（g）
		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		
1（金）	麦ごはん					こめ・むぎ			790
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい	ぶたにく・とりにく		グリンピース	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	しゅうまいかわ（こむぎこ）・さとう	ごま油	酢・醤油・酒・塩	
	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	きゅうり	さとう	油	酢・醤油・塩	36.0
	キムチ汁	とりにく・みそ・あぶらあげ・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん・にら	はくさい・だいこん・もやし・たまねぎ・えのきたけ・りんご・にんにく・しょうが	さとう	ごま油	酒・みりん・塩・醤油・唐辛子・他	
4（月）	麦ごはん					こめ・むぎ			773
	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	でんぷん・こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・ﾏﾖﾈｰｽ・塩・ｺｼｮｳ	
	竹輪と根菜の煮物	ちくわ		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）	（こんぶ）	にんじん・はねぎ・かぼちゃ・ほうれんそう	はくさい・だいこん・ほししいたけ・しょうが	でんぷん・さとう		醤油・酒・みりん・塩・他	
5（火）	麦ごはん					こめ・むぎ			743
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	五目たまご焼き	たまご・とりにく・かにふうみかまぼこ		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	
	豚肉と切干大根の炒め物	ぶたにく		にら・にんじん	もやし・きりぼしだいこん・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	35.8
	石狩汁	さけ・とうふ・みそ・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぶかねぎ・こんにゃく・しめじ	じゃがいも	バター	酒かす・みりん・酒	
6（水）	かき揚げのせかき玉うどん	たまご・とりにく・かまぼこ（かつおぶし）	（にぼし・こんぶ）	にんじん・グリンピース・はねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどんめん（こむぎこ）・じゃがいも・こむぎこ・さとう	油	醤油・酒・塩・他	842
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ツナとほうれん草のサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう・にんじん	キャベツ・たまねぎ		油	青じそｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	28.1
	大学芋					さつまいも・みずあめ・さとう	油・くろごま	醤油	
7（木）	麦ごはん					こめ・むぎ			806
	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・おから・たまご	チーズ・ぎゅうにゅう	グリンピース・にんじん	たまねぎ	ぱんこ・さとう	ﾊﾞﾀｰ	ｹﾁｬｯﾌﾟ・ソース・醤油・ワイン・塩・ｺｼｮｳ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾅﾂﾒｸﾞ・ローリエ・オレガノ	
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん・いんげん	ごぼう・こんにゃく・ほししいたけ	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・唐辛子	35.3
	冬野菜のみそスープ	ベーコン・みそ・（かつおぶし）	ぎゅうにゅう・（こんぶ）		かぶ・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	
8（金）	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・塩	740
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	きびなごフライ	きびなご			たまねぎ	ぱんこ・こむぎこ	油	塩	
	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			ﾏﾖﾈｰｽﾞ・醤油・酒・柚子ｺｼｮｳ	29.5
	えび団子とごぼうのスープ	えび・たら・ほき・（ほたて）・（かつおぶし）	（こんぶ）	にんじん・こねぎ	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ	でんぷん・さとう	ごま油・豚脂	醤油・酒・みりん・塩・他	
11（月）	麦ごはん					こめ・むぎ			785
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のナポリ煮	とりにく		パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう	油	ｹﾁｬｯﾌﾟ・ソース・醤油・酒・塩・ｺｼｮｳ・オレガノ・バジル・ローリエ・コンソメ	
	おからサラダ	おから・まぐろあぶらづけ	ヨーグルト		きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			ﾏﾖﾈｰｽﾞ・りんご酢・塩・ｺｼｮｳ	36.7
	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）		ｵﾘｰﾌﾞ油	醤油・ﾜｲﾝ・塩・ｺｼｮｳ・（鶏骨・ローリエ）	
12（火）	麦ごはん					こめ・むぎ		・	775
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鯖のみそカレー煮・隠元の甘煮	さば・みそ	（こんぶ）	いんげん	しょうが	さとう		醤油・酒・みりん・カレー粉	
	茎わかめのきんぴら	さつまあげ・（かつおぶし）	くきわかめ	にら・にんじん	こんにゃく・ほししいたけ・ごぼう	さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・唐辛子	34.5
	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	さといも・でんぷん		醤油・酒・みりん・塩	

12月の予定献立表（後半）

☆今月の目標【　寒さに負けない食事をしよう　】

令和5年度　佐賀県立伊万里特別支援学校

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とになる		（みどり）おもにからだのちょうしをと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		調味料他	たんぱく質（g）
		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（水）	メンチカツチーズバーガー	ぶたにく・だいず	チーズ・スキムミルク		キャベツ・たまねぎ	こむぎこ・さとう・ぱんこ・こむぎこ・でんぷん	ショートニング・油	ソース・イースト・塩・コショウ・チキンコンソメ・他	812
	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）	38.4
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト・かんてん・とうにゅう		おうとう・みかん・りんご・ぶどう・もも・	さとう		他	
14（木）	麦ごはん					こめ・むぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						756
	麻婆豆腐	とうふ・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・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	ごま油・油	甜麺醤・醤油・酒・オイスターソース・豆板醤・コショウ・（鶏骨・豚骨）	
	バンサンスー	たまご・ハム		にんじん	きゅうり・きくらげ	はるさめ・さとう	ごま・ごま油	酢・醤油	34.8
	ニラ玉スープ	たまご・かにふうみかまぼこ		にら・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			醤油・酒・塩・（鶏骨）	
15（金）	麦ごはん					こめ・むぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						805
	魚ロッケ	あじ・あまだい・とりにく・おから		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが	ぱんこ・さとう・でんぷん	油	酒・みりん・醤油・塩・だし汁	
	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・ほししいたけ・ごぼう	さとう	油脂	だし汁・醤油・酒・みりん	33.9
	豚汁	あつあげ・ぶたにく・みそ・（かつおぶし）	（こんぶ）	はねぎ	だいこん・たまねぎ・ごぼう・こんにゃく・しょうが	さつまいも	ごま油	酒	
18（月）	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・油	醤油・酒・みりん・コチュジャン・豆板醤・塩・コショウ	
	牛乳		ぎゅうにゅう						740
	切干大根のすだちポン酢和え	たまご・かつおぶし		にんじん	きりぼしだいこん・キャベツ・すだち	さとう・でんぷん		すだちポン酢・だし汁・醤油・塩・他	
	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）	31.3
	果物（みかん）				みかん				
19（火）	麦ごはん					こめ・むぎ			
	牛乳		ぎゅうにゅう						825
	鱈のみそマヨチーズ焼き	たら・みそ	チーズ		しょうが		ごま油	マヨネーズ・酒・みりん・塩・コショウ	
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん・グリンピース	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	じゃがいも・さとう・でんぷん	ごま油	だし汁・醤油・酒・みりん	36.9
	みそ汁	あつあげ・みそ・（かつおぶし）	わかめ・（こんぶ）		だいこん・はくさい			酒	
20（水）	きなこあげパン	きなこ	スキムミルク			こむぎこ・さとう	ショートニング・油	イースト・塩	
	牛乳		ぎゅうにゅう						834
	照焼つくね	とりにく			たまねぎ・しょうが	ぱんこ・さとう	豚脂・油	醤油・酢・酒・塩・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	36.7
	冬野菜のクリームスープ	ウインナー・とりにく・みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー・にんじん	かぶ・はくさい・マッシュルーム・にんにく	こむぎこ	バター	ワイン・塩・コショウ	
21（木）	☆冬至の運盛り 献立☆								
	✨運盛り✨ドライカレー（伊万里産もち麦入りターメリックライス）	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 グリンピース	たまねぎ・れんこん ましぶどう・にんにく	こめ・もちむぎ・さとう	バター・油	ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレールウ・カレー粉・ターメリック・コンソメ・塩・コショウ	849
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かみかみサラダ	たこ・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	30.6
	手作りミニカップケーキ	たまご	なまクリーム	にんじん	いちご	こむぎこ・さとう（アラザン・カラースプレー）・みずあめ	油	ベーキングパウダー・他	
22（金）		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）	792（781）	34.5（34.3）